استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس كارول ريف للرفاه النفسي عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية في عمان

إعداد

آلاء عبدالجبار ديه

المشرف

الدكتورة أروى العامري

قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في

علم النفس- المسار الإكلينيكي

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

آب، ٢٠١٢

الجامعة الأردنية

نموذج التفويض

أنا آلاء عبدالجبار ديه أفوض الجامعة الأردنية بتزويد نسخ من رسالتي /أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبهم حسب التعليمات النافذة في الجامعة.

التوقيع:

التاريخ: 2012/8/10

The University of Jordan

Authorization Form

I, Ala Abdul Jabbar Dayeh , authorize the University of Jordan to supply copies of my Thesis/ Dissertation to libraries or establishments or individuals on request, according to the University of Jordan regulations.

Signature:

Date: 10/8/2012

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة (استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس كارول ريف للرفاه النفسي عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية في عمان) وأجيزت بتاريخ 2012/8/8

أعضاء لجنة المناقشـــــة	التوقيــــــــع
الدكتورة أروى العامري، مشرفة أستاذ مشارك في علم النفس الاكلينيكي	....
الأستاذ الدكتور يوسف ابو حميدان، عضواً أستاذ علم النفس التطبيقي	....
الدكتور أشرف القضاة، عضواً أستاذ مساعد في علم النفس الاكلينيكي	....
الدكتور تيسير إلياس ، عضواً دكتوراة في علم النفس الاكلينيكي	....

الإهداء

لأعز الناس

والديّ وزوجي وإخوتي وابني إبراهيم؛ إلى أمي وأبي اللذين غرسا غرساً صالحاً فأحسنا الغرس، ولم يتوقفا أبداً عن السؤال والتشجيع، وأخص بالذكر أمي التي ما زالت ترويني بعطائها إلى اليوم ووقفت إلى جانبي برغم كل الظروف الصعبة التي واجهتني.

زوجي الحبيب أبو إبراهيم، هذا العمل لم يكن لينجح دون دعمه المادي والمعنوي ودفعه لي كلما شعرت باليأس، له مني كل الحب والتقدير والشكر. إخوتي الأعزاء؛ إسلام وتسنيم وإسراء، هم مصدر فخري واعتزازي وأشكرهم على كل وسائل الدعم التي منحوها لي. وأشكر كل من ساهم بهذا العمل سواء أكان من خلال عبارة تشجيعية أو دعاء من الأصدقاء والأقارب والزملاء.

شكر وتقدير

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير لأستاذتي الفاضلة الدكتورة أروى العامري التي لم تبخل علي بوقت أو جهد والتي بقيت مؤمنة بقدراتي رغم تأخري المستمر.الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة: الأستاذ الدكتور يوسف أبو حميدان ، الدكتور تيسير إلياس والدكتور أشرف القضاة، أشكرهم جميعا على الوقت الذي منحوني إياه وعلى ملاحظاتهم القيمة. كما أتقدم بجزيل الشكر للأساتذة الأفاضل الدكتور فارس حلمي، الدكتور مروان الزعبي، الدكتورة خولة السعايدة، الدكتور بسام رجائي، الدكتور جمال الخطيب، الدكتورة أميمة التميمي، الدكتور إبراهيم خليل، الدكتور أمجد سعادة، الدكتور سليمان الدقور والدكتور محمد ربابعة. ولزميلاتي في القسم مجد وسعاد شكر خاص على مساعدتهما. أما على الصعيد الأساسي للبحث، فالشكر وكل الشكر للدكتورة كارول ريف التي أمدتني بجميع المعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث، ولم تتأخر في استجابتها لرسائلي الالكترونية.

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال والصور

قائمة الاختصارات أو الرموز

WB: Well–Being..........الرفاه.

SWB: Subjective Well–Being........ الرفاه الذاتي.

LSI: Life Satisfaction Index ....مؤشر الرضا عن الحياة.

PF: Psychological functioning........... الأداء النفسي.

DSM4: Diagnostic and statistical manual of mental disorders 4
..............الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للأمراض العقلية

GAF: Global Assessment of Functioning........ التقييم العالمي للأداء

PWB: Psychological Well–Being..............الرفاه النفسي.

WBT: Well–Being Therapy............... العلاج بالرفاه النفسي.

CFA: Confirmatory Factor Analysis..............التحليل العاملي التوكيدي.

DASS: The Depression Anxiety Stress Scale.........مقياس الضغط والاكتئاب والقلق.

CBT: Cognitive Behavioral Therapy ....العلاج السلوكي المعرفي.

GAD: Generalized Anxiety Disorder ....اضطراب القلق العام.

EFA: Exploratory Factor Analysis........تحليل عاملي استكشافي.

PWBS: Psychological well–being scales..........مقاييس الرفاه النفسي.

SPSS: Statistical Package for Social Sciences ....الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

قائمة الملاحق

يمكن الحصول على مقياس كارول ريف للرفاه النفسي المترجم والمستخدم في هذه الدراسة من قسم علم النفس في الجامعة الأردنية، أما المقاييس الباقية فهي مأخوذة من الرسائل الجامعية التالية:

1. المومني، وليد (2001)، **استراتيجيات التدبر لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب**، رسالة جامعية غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

2. Yazdani, F. (2006). **Subjective Well-being Among University Students Through The Model of Human Occupation**. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Jordan, Amman, Jordan.

استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس كارول ريف للرفاه النفسي عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية في عمان

إعداد

آلاء عبدالجبار ديه

المشرف

الدكتورة أروى العامري

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تقنين مقياس كارول ريف للرفاه النفسي. ولذلك تم ترجمته إلى اللغة العربية ومن ثم استخراج بعض الخصائص السيكومترية له على عينة من طلاب الجامعة الأردنية في عمان. وقد بلغت العينة المتاحة للدراسة 485 طالباً وطالبة، منهم (90) عينة استطلاعية، علما بأن ثلث العينة فقط كانت من الذكور بسبب طبيعة توزيعهم في الجامعة. ويتكون هذا المقياس من 84 فقرة، تمثل هذه الفقرات معا مؤشراً للرفاه النفسي من خلال ستة أبعاد هي: تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الايجابية مع الآخرين، النمو الشخصي، التمكن من البيئة والهدف من الحياة.

وقد أظهرت نتائج التحكيم أن المقياس المترجم للغة العربية يتصف بصدق الترجمة والصدق الظاهري. وقد تراوحت قيم الارتباط بينه وبين مقياسين للرفاه الذاتي 0.6- 0.79، بينما تراوحت قيم الارتباط بينه وبين كل من القلق والاكتئاب (0.66-) – (0.76 -). أما الثبات فقد بلغ عند إعادة الاختبار 0.87، بينما بلغ معامل الاتساق الداخلي 0.94. ومن خلال استخراج معاملات الارتباط بين كل من الفقرات والأبعاد والمقياس تبين أيضا أنه يتسم بصدق البناء. وبذلك فإن هذه الدراسة توفر نسخة مترجمة للغة العربية من مقياس ريف للرفاه النفسي تتمتع بالصدق والثبات.

المقدمة وأهداف الدراسة:

اختار مارتن سليغمان Martin Seligman – في عام 2000م موضوع علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) كمحور مهم للتركيزعليه في الأبحاث والدراسات. وأكد على أنه قد آن الأوان لأن يتعدى فهمنا للمشكلات والاعتلالات النفسية مجرد التركيز على مظاهر النقص والخلل الإنساني وأساليب تعديلها. وإنما على علماء النفس النظر إلى مظاهر القوة والمهارة التي بفضلها يتمكن فرد – مقارنة مع نظيره – من تخطي مشكلاته. ويسعى منحى علم النفس الإيجابي إلى تكوين نظرة شمولية للإنسان دون إهمال لأي عنصر؛ ولهذا يسهب سليغمان في تعريف هذا العلم على المستوى الذاتي والفردي والجماعي. أما ما يعنينا في هذا البحث فهو إحدى المصطلحات التي استخدمها للتعبير عما يعنيه علم النفس الإيجابي على مستوى الخبرة الذاتية للفرد، وهذا المصطلح هو الرفاه: (Well-Being (WB . (Seligman, 2000)

وعند الحديث عن معنى الرفاه فنسرد ما قالته سوزان هيرد Susan Hird في دراسة لها حول إحصائيات على المجتمع الاسكوتلندي (Hird, 2003) إذ يختصرالكثير من الكلام، فتقول: " لا يوجد تعريف متفق عليه عالميا للرفاه، وإنما تتوفر له مجموعة من الأوصاف (Descriptions). ويمكن أن نقسم الرفاه إلى ثلاثة أجزاء (يعرف كل جزء من خلال مؤشراتـــه): رفاه موضوعـــي (Objective)، رفاه ذاتـــي (Subjective) ورفاه نفســـي (Psychological)." (ص: 3) وتضيف هيرد أن الرفاه الموضوعي يمكن الاستدلال عليه من خلال بعض المؤشرات منها مستوى النشاط والتطور، ومثل هذه المؤشرات يمكن الحصول عليها من خلال السجلات الطبية في المستشفيات والمراكز الصحية المختلفة.

أما الرفاه الذاتي فقد بدأ الحديث عنه في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين، فحينها نشأت الكثير من الأبحاث في الولايات المتحدة دارت حول اكتشاف مؤشرات لدى الناس تظهر مدى جودة الحياة لديهم (Indicators of quality of life). وتبين لهم أن الناس بالرغم من معيشتهم في بيئات موضوعية يمكن تحديدها وتعريفها بشكل موضوعي، إلا أن تعريفهم الخاص لبيئاتهم والنظرة الذاتية التي يمتلكونها لها، هي التي يستجيبون لها. وهذا قاد إلى نشوء مفهوم جديد

ليكون مؤشرا لجودة الحياة لدى الناس هو الرفاه الذاتي (Subjective Well-Being: SWB). وفي ذلك الحين كانت المؤشرات المعتمدة لقياس الرفاه الذاتي هي الرضا عن الحياة (Life satisfaction) والسعادة (Happiness). (Keyes, Shmotkin and Ryff, 2002)

وكان برادبيرن Bradburn في 1969 أول من اقترح قياس السعادة من خلال قياس المشاعر الإيجابية والسلبية واتزانهما (Affect Balance Scale). أما نيوجارتن Neugarten فساد عملها وقتها من خلال مقياسها: مؤشر الرضا عن الحياة (Life Satisfaction Index: LSI) . وبقيت هذه المؤشرات وغيرها سائدة لفترة طويلة إلى أن جاءت عام 1989 كارول ريف Carol Ryff بقالب جديد يختلف تماما عن القوالب السابقة. فبعد الكثير من البحث في هذا الموضوع، أدركت ريف وجود الحاجة لمقياس مبني على أساس نظري قوي يجمع بين عدة مؤشرات تقيس الرفاه النفسي؛ وذلك لأن معظم المؤشرات المتوفرة حينذاك كانت أحادية البعد وغير مبنية على أساس نظري، بل كانت في كثير من الأحيان متضاربة أو تفتقر إلى وسيلة عملية للقياس . (Ryff, 1989)

ومن خلال تلخيص نتائج الأدب النظري حول مواضيع مثل: الصحة العقلية (Mental health)، أقصى وأفضل أداء (Optimal functioning) ، النضج (Maturity)، التطور والنمو مدى الحياة (Developmental life span) وتحقيق الذات (Self-actualization)، وجدت ريف هذه المواضيع تتمحور وتتداخل حول ستة أبعاد أو مفاهيم هي : تقبل الذات (Self acceptance)، الاستقلالية (Autonomy)، العلاقات الايجابية مع الآخرين (Positive Relations With Others)، النمو الشخصي (Personal Growth) ، التمكن من البيئة (Environmental Mastery) والهدف من الحياة (Purpose in Life). وبهذه الأبعاد الستة كونت ريف مقياسا للرفاه النفسي، ولهذه الأسباب تم اختيار مقياسها للدراسة؛ كونه متعدد الأبعاد ومبني على أساس نظري. وسنتطرق لاحقا إلى الخطوات التي اتبعتها ريف لتكوين هذا المقياس. (Seifert, 2005)

ويلاحظ مما سبق أن الحديث عن كل من الرفاه الذاتي والرفاه النفسي كان حديثا مشتركا وكأنهما شيء واحد! ففي الثمانينيات من القرن الماضي قدمت ريف عملها وحتى ذلك الحين لم تتوفر أية دراسات تميز بين النوعين من الرفاه، فكانا كوجهين لعملة واحدة. وأحد المساهمات

المهمة لبحوث ريف كانت في الكشف عن أن المقاييس التي كانت متوفرة وقتها لم تكن تغطي كل الأبعاد التي يضمها الرفاه (Ryff, 1989) . لكن ظهرت أبحاث في التسعينيات وما بعدها بينت أنهما مفهومان متداخلان أحيانا لكنهما يحتويان أبعادا مختلفة تجعلهما غير متساويين إجرائيا. (Keyes, et al., 2002).

كما أشارت دراسات أخرى إلى أن الرفاه النفسي يعكس *الأداء النفسي (Psychological Functioning: PF) بينما الرفاه الذاتي كما ذكرنا يبحث عن مستويات السعادة والرضا عن الحياة وهذه أبعاد مختلفة عن بعضها، لكن الرفاه النفسي من خلال مقياس ريف يعد متنبئ مهم بمستوى الرفاه الذاتي. (Kafka and Kozma, 2002)

أخيرا، إن واحداً من أصعب المهمات وأعقدها في علم النفس هو القدرة على تحديد جوانب ظاهرة معينة والإحاطة بكل مكوناتها بل وإعطائها اسماً يتفق عليه جميع العلماء. في هذا البحث اجتمعت جميع هذه الصعاب. لقد كان البحث تحت هذا العنوان " الرفاه النفسي " عملا مجهداً ومحيراً؛ فيصعب إيجاد مصطلح باللغة العربية يتلاءم مع المقصود من العبارة Psychological well-being PWB وفي الوقت نفسه متفق عليه من قبل علماء النفس العرب. فمن الناحية اللغوية : "خير، صالح، رفاهة، سعادة" هذه الكلمات التي وضعها منير البعلبكي في مورده عام 1985م لترادف كلمة Well-being . (ص: 1055) أما حامد زهران (1987) فهو يعرفه في قاموس علم النفس بـــأنه : "انشراح، رفاهية، سعادة". (ص: 564) إذن هي حالة من السعادة (Happiness) النفسية، لربما تشمل النواحي العقلية والإنفعالية والسلوكية معاً، لكنها لا تعني بالضرورة السعادة المادية. وهذا هو مصدر الخلط والارتباك الذي هو منبع هذا الحديث. في هذا البحث سيتم استخدام مصطلح الرفاه النفسي فقط لشيوعه بين علماء النفس على الرغم من أنه في نظر الباحثة لا يترادف فعلا مع المعنى المقصود من هذه العبارة. فالمقصود هو أن يكون الفرد على ما يرام وأن يكون بخير من الناحية النفسية، فيه الخصال والقدرات التي تمكنه من تخطي الظروف الصعبة بنجاح وتفوق مقارنة مع غيره، فهو مؤشر على الأداء النفسي PF.

- ويقصد هنا بالأداء النفسي أحد أبعاد الأداء التي ذكرت في DSM4 والتي تستخدم كمؤشر على المستوى العام للأداء (GAF: Global Assessment of functioning). فمثلا عند إعداد تقرير للمريض يؤخذ في عين الاعتبار مدى تأثر الجوانب النفسية والاجتماعية والوظيفية لديه لتقييم شدة تأثره أو تعطل الأداء لديه.

ولا يتضمن المفهوم بالضرورة الترف والدلال والرفاهية كما قد يفهم من استخدامنا لهذه الكلمة. فنحن عندما نتحدث مثلا عن فئة " المرفهون نفسيا" فإننا لا نقصد فئة من الناس لا تخلو حياتها من المشكلات والاضطرابات وحتى الأمراض، وإنما يتسمون بصفات تمكنهم مقارنة مع غيرهم من الاستمرار ومواصلة حياتهم الهانئة رغم الظروف.

مشكلة الدراسة:

إن عدم توفر مقياس باللغة العربية يقيس الرفاه النفسي هي المشكلة الأساسية في هذه الدراسة. وعلى حد علم الباحثة لا توجد أية دراسات قامت بتقنين مقياس ريف للرفاه النفسي إلى اللغة العربية. ويتوقع أن عدم توفر مقاييس باللغة العربية للرفاه هو السبب في عدم توفر دراسات تتناول هذا الموضوع المهم.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى ترجمة مقياس ريف للرفاه النفسي إلى اللغة العربية مع مراعاة ملاءمة العبارات للبيئة والثقافة الأردنية، ومن ثم استخراج خصائصه السيكومترية على عينة من طلاب الجامعة الأردنية. ويتوقع أن تكون هذه الدراسة بداية الطريق لفيض من الدراسات الأخرى التي قد تحتاج إلى مقياس باللغة العربية يقيس الرفاه النفسي بدقة.

لذلك فإن أهم سؤال في هذا البحث هو: هل يصلح مقياس ريف للرفاه النفسي للتطبيق على عينة من البيئة الأردنية؟ ولكي نتحقق من ذلك لا بد من الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. هل يتسم المقياس المترجم بالصدق الظاهري؟ هل هناك تطابق لغوي بين المقياس الأصلي والمترجم مع مراعاة وضوح العبارات وملاءمتها للبيئة الأردنية ؟
2. هل يتسم المقياس المترجم بصدق البناء؟ هل هناك علاقات ارتباط قوية بين درجات المقياس وكل من الأبعاد الستة والفقرات التي تكونه؟
3. هل يتسم المقياس المترجم بالصدق التلازمي؟ هل يرتبط إيجابيا أو سلبيا مع مقاييس أخرى متوفرة ولديها علاقة إرتباطية مع الرفاه النفسي؟
4. هل يتسم المقياس المترجم بالثبات عند إعادة تطبيقه على نفس العينة؟ هل يتسم المقياس بالاتساق الداخلي؟

أهمية الدراسة:

توجد الكثير من الدراسات حول مقياس ريف للرفاه النفسي ومدى صدقه وثباته، وتمت ترجمته للعديد من اللغات منها: التركية، الفارسية، الصينية، الاسبانية وغيرها وسيأتي ذكرها في فصل الدراسات السابقة. ويتميز هذا المقياس بأنه يقيس ستة أبعاد فرعية مهمة للرفاه النفسي هي: تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الايجابية مع الآخرين، النمو الشخصي، التمكن من البيئة والهدف من الحياة. ويتكون المقياس من 84 فقرة ، 14 فقرة لكل بعد من الأبعاد الستة موزعة بشكل منتظم. وقد اختارت ريف هذه المقاييس الفرعية بعد دراسة مستفيضة وإجراء معالجات إحصائية لإقصاء العوامل المتشابهة لتشكل معا مؤشرا على مستوى الرفاه النفسي. كما استخرجت من هذا المقياس نموذجين مختصرين يمكن استخدامهما للسرعة في حالات المسح الواسعة، الأوسط يتكون من 54 فقرة والقصير 18 فقرة. ولا تدعي ريف بأن الرفاه النفسي ينحصر في هذه الأبعاد الستة فقط وإنما سعت إلى تكوين صورة ومؤشر أشمل مما كان متوفرا في ذلك الحين.

عند توفر مقياس يستطيع الكشف عن مستويات الرفاه النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة الأردنية أو الأبعاد الستة التي معا تكونه ويتميز بالصدق والثبات، فيمكن استخدامه في الجامعات والكليات لمقارنة مستويات الرفاه النفسي عند دخول الجامعة وعند إنهاء البرنامج التعليمي لمعرفة مدى تأثير هذه البرامج على الطلاب. كما يمكن استخدامه على عينات أخرى غير طلاب الجامعات بعد استخراج معايير الصدق والثبات لها وإجراء دراسات عديدة حول فاعلية برامج علاجية وتأهيلية مثل WBT في رفع مستوى الرفاه النفسي (أو الأبعاد الستة). ويستخدم هذا المقياس الآن في جامعة ويسكنسون ماديسون Wisconsin-Madison التي تعمل فيها ريف في الدراسات المتعلقة بالشيخوخة. أما على مستوى المشاريع الكبيرة فهو يستخدم الآن في الدراسات الطولية كمصدر مهم وثري لجمع البيانات كما في Wisconsin Longitudinal Study. (Seifert, 2005)

محددات الدراسة:

هذا المقياس يعتمد على أسلوب التقرير الذاتي الذي قد يتأثر بعوامل خارجية مثل نظرة المجتمع. ومن المعلوم أنه يفضل أن تكون هناك وسائل أخرى مدعمة للنتائج مثل أخذ تقارير من أشخاص آخرين مقربين من المفحوصين، لكن لم يكن هذا الخيار متاحا في هذا البحث ومع عينة بهذا الحجم. ويتوقع في بحوث مستقبلية أن يتم أخذ بيانات أكثر من مصادر متعددة لتأكيد البيانات، مع العلم أن الرفاه ـ كما ذكر سابقا ـ ذا بعد ذاتي بحت ومعظم مؤشراته المستخدمة هي تقارير ذاتية.

كما اقتصرت هذه الدراسة على عينات من طلاب وطالبات في الجامعة الأردنية في مدينة عمان للتقليل من أثر متغيرات أخرى قد يكون لها تأثير على نتائج الدراسة دون علم الباحثة، وسيؤثر ذلك على إمكانية تعميم النتائج على باقي فئات المجتمع. إن من أهم عوامل نجاح دراسة مثل هذه هي العينة المختارة؛ فحتى تمثل العينة المجتمع الذي أخذت منه لا بد أن تحوي جميع المواصفات التي يتصف بها المجتمع، وفي هذه الحالة يجب أن تحتوي على طلاب من الجنسين ومن جميع التخصصات والمراحل بنسب تتفق مع ما هو موجود فعلا. كان الهدف الأساسي توفير مثل هذه المواصفات لكن ذلك لم يكن متاحا وبشكل أساسي من حيث توفر كلا الجنسين؛ فأحد المشكلات المتعلقة بعينة الدراسة الحالية هي طبيعة التوزيع "الطبيعي" للطلاب فيها؛ فالذكور يمثلون فقط ثلث طلاب الجامعة. كما أن طريقة تطبيق المقياس على عينات عشوائية متاحة من مواد متطلبات الجامعة لم تساعد في تقليل الفارق بين نسبة الذكور والإناث في العينة. لذلك يتوقع من جميع من يقرأ نتائج هذه الدراسة أن يتعامل معها بحذر وأن يأخذ في عين الاعتبار نقطة القصور هذه.

الفصل الأول

الإطار النظري:

الرفاه النفسي كما تقدمه ريف:

من خلال قراءة ومتابعة الأدب النظري الذي كان موجودا في الثمانينات من القرن الماضي حول موضوع الأداء النفسي PF، لاحظت ريف وجود اتفاق وتداخل بين النظريات مع أن كل نظرية ركزت على موضوع مختلف عن غيره. ولخصت ريف (Ryff, 1995) هذه النظريات في ثلاثة ميادين هي:

1. **علم النفس النمائي (التطوري) Developmental Psychology** ، وتتضمن :
   - مراحل التطور النفس- اجتماعية لإيريكسون (Erikson's stages of Psychosocial development)
   - الميول الأساسية في الحياة لبوهلير (Buler's basic life tendencies)
   - عمليات التغير في الشخصية لنيوجارتن

(Neugarten's descriptions of personality change)

2. **علم النفس الإكلينيكي Clinical Psychology** ، وتتضمن :
   - مفهوم ماسلو لتحقيق الذات (Maslow's conception of self-actualization)
   - رؤية روجرز لصاحب الأداء العالي (Rogers view of the fully functioning person)
   - تكون الفرد لدى يونج (Jung's formulation of Individuation)
   - مفهوم أولبورت للنضج (Allport's conception of maturity)

3. **الصحة العقلية Mental Health** ، وتتضمن :
   - محكات الصحة العقلية لجاهودا (Jahoda's criteria of mental health)
   - مفهوم بيرين للأداء الإيجابي في آخر العمر

(Birren's conception of positive functioning in later life)

(Ryff, 1995)

وبعد أن لاحظت ريف (Ryff, 1989) وجود تداخل بين هذه النظريات في بعض الأفكار والمفاهيم، ميزت الجوانب المتداخلة بستة أبعاد (مذكورة سابقا)، ووضعت تعريفين لكل بعد أو بمعنى أصح مؤشرات؛ أحدهما يمثل امتلاك البعد (الأداء العالي)، والآخر يمثل مستوى امتلاك ضعيف للبعد (الأداء المنخفض). فأصبح لكل بعد قطبين، وإليكم بيان ذلك:

1. تقبل الذات:

- **الأداء العالي:** يمتلك اتجاه إيجابي نحو ذاته، يعرف ويتقبل المظاهر المختلفة لذاته بما في ذلك الإيجابية منها والسلبية، لديه شعور إيجابي تجاه ما مضى من حياته.
- **الأداء المنخفض:** يشعر بعدم الرضا عن ذاته، يشعر بخيبة حول ما حصل في الماضي، قلق حول بعض من صفاته وميزاته، يتمنى لو يكون مختلفا عما هو عليه.

2. العلاقات الإيجابية مع الآخرين:

- **الأداء العالي:** لديه علاقات دافئة، مرضية وواعدة مع الآخرين، مهتم بسلامة الآخرين، يمتلك حميمية ومشاعر وعواطف قوية، يفهم قواعد الأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية.
- **الأداء المنخفض:** لديه عدد قليل من العلاقات الواعدة مع الآخرين، لديه صعوبة في أن يكون دافئا ومنفتحا ومهتما بالآخرين، في العلاقات بين– الشخصية هو منعزل ومحبط، غير مستعد لتقديم المساومات أو التضحيات للحفاظ على علاقات مهمة مع الآخرين.

3. الذاتية:

- **الأداء العالي:** لديه تصميم واستقلالية، قادر على مقاومة الضغوط الاجتماعية التي تلزم بالتفكير والتصرف بطريقة معينة، لديه تنظيم داخلي لسلوكه، يقيم نفسه بمعايير يضعها هو.

- **الأداء المنخفض:** مهتم بتوقعات وتقييمات الآخرين له، يعتمد على أحكام الآخرين لاتخاذ قرارات مهمة، يستسلم للضغوط الاجتماعية التي تلزم بالتفكير والتصرف بطرق معينة.

4. التمكن من البيئة المحيطة:

- **الأداء العالي:** لديه كفاءة وتمكن في التعامل مع البيئة المحيطة، لديه سيطرة على النشاطات الخارجية عندما تصبح الأمور معقدة، يستفيد بشكل فعال من الفرص المحيطة به، قادر على اختيار أو خلق أجواء مناسبة لحاجاته وقيمه.
- **الأداء المنخفض:** لديه صعوبة في تدبر أموره اليومية، يشعر بعدم القدرة على تغيير أو تحسين الظروف التي يعيش فيها، غير مدرك للفرص التي تحيط به، لديه سيطرة ضعيفة على البيئة التي تحيط به.

5. الهدف من الحياة:

- **الأداء العالي:** لديه أهداف في حياته وحس للاتجاه، يشعر أن هناك معنى للحياة الحاضرة والماضية، لديه اعتقادات تضفي هدفا على الحياة، لديه أهداف وأسباب للحياة.
- **الأداء المنخفض:** لديه حس ضعيف لمعنى الحياة، لديه أهداف قليلة، ليست لديه توجهات، لا يرى فائدة أو هدف للحياة الماضية، ليست لديه اعتقادات تعطي للحياة معنى.

6. النمو الشخصي:

- **الأداء العالي:** لديه شعور بالتطور المستمر، يرى نفسه على أنها تنمو وتتطور، منفتح على التجارب الجديدة، يدرك ما يمتلك من قدرات، يرى التحسينات التي تطرأ على سلوكه وذاته عبر الزمن، يتغير بطرق تعكس مزيدا من الكفاءة والمعرفة.
- **الأداء المنخفض:** لديه إحساس بالركود، لا يشعر بالتحسن أو التطور عبر الزمن، يشعر بالملل وعدم الاهتمام في الحياة، يشعر بأنه غير قادر على اكتساب اتجاهات وسلوكات جديدة.

بعد ذلك طلب من مجموعة من الكتاب تأليف جمل تنطبق في معناها على البعد، وبلغت ثمانين فقرة لكل بعد؛ أي أربعين لكل قطب من الأقطاب. وكانت شروط الفقرات كالآتي:

1. أن تكون ضمن إطار التعريف للبعد.
2. أن تكون الجملة مناسبة لكلا الجنسين.

وتم إقصاء الفقرات التي فقدت أحد الشرطين أو كانت غير واضحة أو لم تعط مجالا للتنوع في الإجابات. نتجت عن هذه العملية 32 فقرة لكل بعد، وبعد تطبيقه على عينة كبيرة تمت عملية إقصاء أخرى نتج عنها 20 فقرة لكل بعد وتسمى هذه النسخة من المقياس " المقياس الأم " وهو لا يستخدم الآن إلا نادرا.

وفي عام 1989 أصدرت ريف دراسة بعنوان: "هل السعادة كل شيء، أم لا؟ تحريات في معنى الرفاه النفسي". فطبقت المقياس الذي صممته على 321 راشدا من الجنسين ومن مختلف الأعمار بالإضافة إلى ستة مقاييس متداولة في ذلك الحين كان يعتقد أنها تقيس الرفاه النفسي أو أحد الأبعاد التي حددتها أو الاكتئاب (على اعتبار أنه يرتبط سلبيا مع الأداء النفسي) وهي:

- مقياس اتزان العواطف لـ برادبيرن Affect Balance Scale, Bradburn (1969)
- مؤشر الرضا عن الحياة لـ نيوجارتن The Life Satisfaction Index, Neugarten (1961)
- مقياس تقدير الذات لـ روزنبيرغ Self Esteem Scale, Rosenberg (1965)
- مقياس المعنويات المعدل لـ لوتن The Revised Philadelphia Geriatric Center Morale Scale, Lawton (1975)
- مقاييس مركز الضبط لـ ليفنسن Three Locus of Control Subscales, Levenson (1974)
- مقياس يونج للاكتئاب Depression Scale, Zung (1965)

وخرجت ريف (Ryff, 1989) بنتيجة أن المقياس الذي صممته استطاع أن يقيس جوانب لم تكن المقاييس الأخرى الموجودة في ذلك الحين تأخذها بعين الاعتبار مثل: العلاقات الايجابية مع الآخرين، النمو الذاتي، الذاتية والهدف من الحياة. كما أشارت نتائج دراسة ريف إلى أن هذا المقياس يمتاز بالصدق والثبات؛ فقد بلغت قيم الاتساق الداخلي لأبعاده الستة كما يلي : الذاتية 0.86، التمكن من البيئة 0.90، النمو الشخصي 0.87، العلاقات الإيجابية مع الآخرين 91. 0، الهدف من الحياة 90. 0 وتقبل الذات 93. 0. أما الثبات بإعادة الاختبار بعد فترة ستة أسابيع فقد تراوحت قيمه بين (81. 0 – 85 .0). وتمت مقارنة نتائج الأبعاد الستة مع كل من المقاييس المذكورة سابقا للتأكد من الصدق التلازمي، وتبين ما يلي : مع مقياس اتزان العواطف تراوحت الارتباطات بين 25. 0 و62. 0، مع مقياس الرضا عن الحياة تراوحت بين 28. 0 و73. 0، في مقياس روزنبيرغ لتقدير الذات تراوحت الارتباطات بين 29. 0 و62. 0، أما مقياس يونغ للاكتئاب فتراوحت قيم الارتباط بين 60. 0- و33. 0- .كما وجدت ريف (Ryff, 1989, 1995) أن هناك فروقا دالة متعلقة بعمر المفحوص وجنسه؛ فمثلا وجدت أن الإناث يحرزن درجات أعلى من الذكور على بعدي العلاقات الإيجابية مع الآخرين والنمو الشخصي. كما وجدت أن بعدي التمكن من البيئة والذاتية يزدادان مع التقدم في العمر، بينما بعدي الهدف من الحياة والنمو الشخصي ينخفضان مع التقدم في العمر.

ونظرا إلى أن دراسة ريف (1989) لم تجرى على عينة ممثلة من المجتمع الأمريكي، فقد قام كل من ريف وكييز (Ryff and Keyes, 1995) بتطبيق المقياس على عينة ممثلة من المجتمع مكونة من 1108 راشدا من الجنسين. واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات ريف السابقة في أن مقياس ريف يتكون من ستة أبعاد، وبأن هناك علاقة ارتباط إيجابية مع مقاييس أخرى تقيس السعادة والرضا عن الحياة، بينما علاقته مع مقياس للاكتئاب كانت سلبية . ولأن تلك الدراسة أجريت بأسلوب المسح الواسع فقد استخدم كل من ريف وكييز النموذج القصير الذي يتكون من ثلاث فقرات لكل بعد لإجراء مقابلات عبر الهاتف، وبالرغم من أن النتائج جاءت مؤكدة للدراسة السابقة فلا بد أن نشير إلى أن هذا المقياس القصير يتسم بمعامل اتساق داخلي منخفض نسبيا.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة:

دراسات تتعلق بترجمة وتقنين مقياس ريف إلى لغات وبيئات أخرى:

إن الدراسات التي تضمنت ترجمة المقياس وتقنينه إلى لغات وبيئات أخرى كثيرة، فيما يلي تم اختيار بعض من هذه الدراسات:

- هناك العديد من الدراسات التي أكدت النتائج التي توصلت إليها ريف مثل دراسة لـ ديريندونك وزملائه (Dierendonck, Diaz, Rodriguez-Carvajal,Blanco and Moreno-Jimenez, 2007) والذين طبقوا المقياس على مجموعة من أصول اسبانية وكولومبية. وقد طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من 919 شخصا تتراوح أعمارهم بين (16- 74)، وقد استخدم ديريندونك نسخة عدلها بنفسه واستخرجها من مقياس ريف المكون من 84 فقرة. فبناء على ملاحظاته الخاصة استخلص مقياسا مكونا من 39 فقرة؛ ست فقرات لكل من تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، التمكن من البيئة والهدف من الحياة. وسبع فقرات للنمو الشخصي وثماني فقرات للذاتية، وتم ترجمتها إلى اللغة الاسبانية. وتبين من النتائج أن هناك تقاطع بين أربعة أبعاد من الأبعاد الستة، ومع ذلك فإن أفضل نموذج يفسر البيانات (Goodness of fit) كان نموذج الست أبعاد الذي أكدته ريف .

- ترجم المقياس إلى اللغة التركية أحمد أكن (Ahmet Akin, 2008)، وقد طبقه على عينة من طلاب ثلاث جامعات بلغت 1214 طالبا وطالبة. وتراوح الاتساق الداخلي بين (87 .0– 96. 0)، أما الثبات بإعادة الاختبار بعد أربعة أسابيع فقد تراوح بين (78 .0– 97 .0)، كما تبين من التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory factor analysis: CFA) أنه يتكون فعلا من ستة أبعاد. ولاستخراج الصدق التلازمي قارن بين المقياس ومقياسين هما:

أولا مقياس الشفقة الذاتي (The self- compassion scale) والتي تقيس أبعادا مثل الإنسانية والعقلانية والحكم الذاتي. وتبين أن معامل الارتباط بين هذا المقياس والأبعاد الستة في مقياس ريف تراوحت بين (36. 0- 55. 0) . **ثانيا** مقياس الاكتئاب والقلق والضغط (The Depression Anxiety Stress Scale : DASS) وتراوحت معاملات الارتباط بين (12. 0- و 51. 0-).

- كما ترجم المقياس إلى اللغة الصينية شونغ شينغ وألفريد شان (Cheng and Chan, 2004)، لكن الباحثان كانا يريدان توفير مقياس مصغر لمقياس ريف الطويل مع علمهما بأن المقياس القصير لا يحظى باتساق داخلي عال. لذلك من المقياس الأوسط (54 فقرة) اختاروا أربعة فقرات من كل بعد (وحرصا على توفر جملتين من كل قطب لكل بعد؛ لأن هذا الشرط لم يكن متوفرا في مقياس ريف القصير) وبعد أن ترجموه إلى اللغة الصينية طبقوا هذا المقياس الجديد المكون من 24 فقرة على عينة بلغت 1441 راشدا من الجنسين. وخرجوا بنتيجة أنه يمكن تحسين الخصائص السيكومترية لمقياس ريف القصير من خلال إجراء تعديل بسيط مثل زيادة عدد الفقرات. لكنهم أيضا لاحظوا أن هناك بعض الفقرات التي كانت مشكلة وبخاصة لدى طبقات العينة التي تتسم بالبساطة أوالتي لم تحظ بتعليم؛ حيث كانت بعض الجمل تتعارض مع الثقافة الصينية مثل: " أعيش حياتي كل يوم بيومه ولا أفكر فعلا في المستقبل" . و أيضا: " أحيانا أشعر وكأنني قمت بكل ما يمكن القيام به في هذه الحياة" . وقد أكدوا في هذه الأمثلة وغيرها على أن هناك بعد ثقافي لم يتم اختباره بشكل جيد في مقياس ريف، وبأنه قد تكون هناك حاجة لإجراء بعض التعديلات على بعض الفقرات أو إلغاءها لتناسب الثقافة الصينية.
- وترجم المقياس إلى اللغة السويدية في دراسة لليندفورز وآخرون (Lindfors, Berntsson and Lundberg, 2006)، وطبقوه على 1260 راشدا من الجنسين (كلهم موظفون من أصحاب الياقات البيضاء) عن طريق المراسلة بالبريد. وقد تم أيضا استخدام النموذج القصير من مقياس ريف، وقد جاءت النتائج جميعها مؤكدة لنتائج دراسات ريف السابقة (Ryff,1989, 1995) في أن مقياسها يتكون من ستة أبعاد. كما تراوحت قيم الاتساق الداخلي بين 0.65- 0.70 لكل الأبعاد باستثناء بعد الهدف من الحياة. وقد لوحظ بأن هناك فروق دالة في بعد تقبل الذات على متغير العمر، كما أن هناك فروق دالة على متغير الجنس في بعدي التمكن من البيئة والهدف من الحياة وليس في بعد النمو الشخصي .

الرفاه النفسي والاكتئاب والقلق:

- من العلماء الذين ساهموا بشكل كبير في البحث عن علاقة الرفاه النفسي بالاكتئاب والقلق جيوفاني فافا (Giovanni Fava)، الذي اعتمد على الأبعاد الستة في مقياس ريف لتطوير ما أسماه بالعلاج الداعم للرفاه النفسي (WBT: Well-being Therapy) وهي جلسات علاجية تتراوح في عددها بين 8- 10. وتعتمد على الأبعاد الستة في مقياس ريف لرفع تقدير الفرد لذاته ومشاعر النمو والتطور المستمرين. وهذا بدوره يقود إلى تحسن حالة المراجع والتقليل من فرص التراجع والانتكاس. (Fava and Ruini, 2003)

ومن الاضطرابات التي يستخدم فيها WBT: الاكتئاب واضطرابات صورة الجسد واضطراب الوسواس القهري.(Fava, 1999)

- وقد تم اختبار البرنامج العلاجي (WBT) في دراسة لـ موئينيزاده وسلغمي (Moeenizadeh and Salagame, 2010) على 40 طالبا وطالبة من المراجعين لعيادة الجامعة ومشخصين بالاكتئاب في إحدى مدن إيران. وتراوحت أعمارهم بين (20- 40) عاما. وقاموا بتوزيعهم بشكل عشوائي على مجموعتين : الأولى تتلقى جلسات العلاج المعرفي السلوكي CBT، والثانية تتلقى العلاج الداعم للرفاه النفسي. ووجدوا أن استخدام هذا البرنامج العلاجي أتى بنتائج أفضل لدى المصابين من استخدام العلاج السلوكي المعرفي، فقد بلغت متوسطات الرفاه النفسي للمجموعة الأولى قبل العلاج 219.20 ، وبعده 366.35 . أما بالعلاج الداعم للرفاه النفسي فكانت متوسطات الرفاه النفسي قبل العلاج 187 وبعده 449.85 . مما يؤكد أهمية التركيز على الأبعاد الستة في مقياس ريف للتقليل من أعراض الاكتئاب، وبكلمات أخرى أن هناك علاقة عكسية بين الاكتئاب والرفاه النفسي.

- في دراسة أخرى لـفافا وزملائه (Fava, Ruini, Rafanelli, Finos, Salmaso, Mangelli and Sirigatti, 2005) ، تم إدراج 20 مريضا مشخصا باضطراب القلق العام (Generalized Anxiety Disorder: GAD) في برنامج علاجي يتضمن 8 جلسات علاجية: الأربعة الأولى للعلاج المعرفي السلوكي، والأربعة الأخرى للعلاج الداعم للرفاه النفسي. وقد نتج عن هذا الدمج في الأسلوبين العلاجيين نتائج مذهلة؛ حيث لم تتوقف النتائج على تحسن المرضى وإنما استمر هذا التحسن عند مراجعة المرضى بعد سنة (After one year follow up) ، مع العلم أن مرضى GAD يعانون من معدلات منخفضة من التعافي.

دراسات معارضة:

ومع ذلك لا بد أن نشير إلى أن هناك بعض الدراسات التي انتقدت مقياس ريف وادعت بأن المقياس لا يحتوي بالفعل على ستة أبعاد منفصلة كما أكدت ريف، بل إن هذه الأبعاد تتداخل. ومن هذه الدراسات (Springer and Hauser, 2006a,b) ، (Kafka and Kozma, 2002). لكن ريف ردت على هذه الدراسات بدراسة أخرى تؤكد فيها أن التحليلات التي خرجت بها هذه الدراسات مضللة بل إنها في الحقيقة تؤكد ما توصلت إليه من قبل بطريقة غير مباشرة. فهي ترى أن سبرينغر وهاوسر أسهبا في محاولة إثبات فشل المقياس بالتركيز على أنه لا يتكون من ستة أبعاد دون أن يؤكدا مما يتكون فعلا، وإذا كان المقياس بأكمله لا يقيس الرفاه النفسي فماذا يقترحان بديلا؟ كما أكدت أن بعض النتائج التي خرجوا بها كانت مؤكدة بسبب حجم العينة الكبير.وإن الارتباط بين فقرات المقياس لا يعني بالضرورة بأنها لا تقيس مفاهيم مختلفة وبأنها متشابهة بل إنها تتفق في أنها معا تتشارك في قياس المفهوم نفسه ألا وهو الرفاه النفسي. (Ryff and Singer, 2006)

تلخيص للدراسات السابقة:

ويلاحظ من الدراسات التي سعت إلى تقنين المقياس أنها حاولت الانتفاع بالمقياس القصير أو استخراج مقياس مختصر من المقياس الكامل، وذلك لأن مقياس ريف يحتوي على 84 فقرة، وبهذا يعد مقياس ريف مقياسا طويلا خاصة إذا ما أراد الباحث مقارنة المقياس مع مقاييس أخرى. كما اتفقت هذه الدراسات في أنه يمكن تحسين الخصائص السيكومترية للمقاييس المختصرة التي اقترحتها ريف بعد إجراء تعديلات في اختيار الفقرات. وإذا كان هناك بعد ثقافي غير مدروس فإنه أيضا يمكن انتقاء الفقرات التي تتناسب مع الثقافة والبيئة قيد الدراسة. هذا كله يقود إلى الحديث عن مرونة مقياس ريف. الهدف الأساسي من هذا البحث كان تقنين المقياس الكامل، لكن يمكن في بحوث مستقبلية الانتفاع بمرونة هذا المقياس باختيار فقرات تعطي مؤشرات قوية للرفاه النفسي وفي الوقت ذاته تتناسب مع البيئة والثقافة الأردنية.

أما الدراسات المتعلقة بعلاقة الرفاه النفسي (من منظور ريف) مع كل من الاكتئاب والقلق، فقد أجمعت على أن هناك علاقة سلبية بينهم، بل إن فافا أكد على أنه يمكن تخفيف أعراض الاكتئاب والقلق من خلال برنامج علاجي يسعى إلى رفع مستوى الرفاه النفسي لدى الأفراد. أما الدراسات التي عارضت مقياس ريف فهي قليلة، ومن الملاحظ أن الاعتراض كان على عدد الأبعاد التي يتكون منها المقياس، في هذا البحث لم نسع إلى دراسة الصدق العاملي، لذلك أشرنا إلى البحوث المعارضة لتؤخذ في عين الاعتبار في البحوث المستقبلية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية في عمان المسجلين في الفصل الثاني والصيفي من العام الدراسي 2012/2011 وبلغ عددهم 30982 ثلثهم فقط من الذكور.

http://www.ju.edu.jo/Documents/FActsFiguresEnglish2012.pdf

العينة:

أخذت عينة قصدية متاحة من خلال تطبيق المقاييس على شعب متطلبات الجامعة المتاحة. وقد كان السبب في اختيار مثل هذه المواد أن هذه الشعب تحتوي على أكبر قدر ممكن من التنوع في التخصصات والمراحل الدراسية (سنة أولى، ثانية، ثالثة...إلخ)، وتم التنسيق مع أساتذة هذه الشعب مسبقا. وقد بلغت العينة الإجمالية 485 طالبا وطالبة، قسمت هذه العينة إلى قسمين:

الأولى :عينة استطلاعية، وتكونت من 90 طالباً وطالبة، وطبق عليهم مقياس ريف المترجم وحده بهدف التأكد من وضوح الفقرات. ولوحظ أنه لم تكن لدى هذه المجموعة أية استفسارات؛ لذلك لم تتم أية تعديلات على المقياس. ولا بد من الإشارة إلى أن هذه العينة لم يتم استخدام نتائجها وبياناتها في هذه الدراسة.

و**الثانية** :عينة الدراسة، وقد تم إقصاء مجموعة من هذه العينة إما لوجود نواقص كثيرة في الإجابة عن المقاييس الخمسة قيد الدراسة أو لعدم الالتزام بالإجابة عن الفقرات (أي وجود نمط واحد في الإجابة عن كل الفقرات بطريقة تدعو للشك)، علما بأن هذه المجموعة لم تتجاوز عشرة طلاب. وبذلك أصبحت عينة الدراسة مكونة من 95 طالباً و300 طالبة. وقدمت لهم

المقاييس الخمسة في نفس محاضرة. وقد تم إعادة الاختبار بعد أسبوعين على شعبة مكونة من 52 من هذه العينة الأخيرة لاستخراج الثبات.

ويجدر ذكر أنه في هذه الدراسة تم اعتماد معادلة سلوفين Slovin's Formula لاستخراج العينة المطلوبة، ويتم استخدام هذه المعادلة عادة عندما يكون من غير المعروف كيف تتوزع الظاهرة قيد البحث في المجتمع:

n = N / (1 + Ne^2)

حيث n هو العينة المطلوبة، N يمثل عدد أفراد المجتمع المأخوذ منها العينة، e هو مستوى الخطأ الذي يعتمده الباحث وفي هذا البحث تم اعتماد 0.05 كمستوى للخطأ، وفي هذه الحالة:

n=30982 / (1+ 30982* .0025) =394.9

http://www.ehow.com/way_5475547_slovins-formula-sampling-techniques.html#ixzz1xPyqrdVw

وكانت مواصفات العينة كما يظهر في الجدول التالي:

جدول (1) مواصفات عينة الدراسة من حيث العمر والجنس والكليات والمرحلة مع سرد التكرار والنسبة.

المتغيرات		التكرار	النسبة
الجنس	**ذكر**	95	24.1
	أنثى	300	75.9
العمر	**18**	32	8.1
	19	146	37.0
	20	154	39.0
	21	25	6.3
	22	13	3.3
	23	9	2.3
	24	6	1.5
	46-25	10	2.5
الكليات	**علمية**	129	32.7
	أدبية	266	67.3
المراحل	**أولى**	98	24.8
	ثانية	223	56.5
	ثالثة	47	11.9
	رابعة فما فوق	27	6.8

أدوات الدراسة

مقياس ريف للرفاه النفسي:

الأداة الأساسية في هذا البحث هي مقياس ريف للرفاه النفسي. وتتكون هذه الأداة من 84 فقرة تمثل الجوانب الستة المذكورة سابقا موزعة بشكل منتظم؛ أي وزعت ريف فقرة لكل بعد ثم أعادت التوزيع بنفس النمط ، بحيث تتوزع 14 فقرة لكل بعد كما يلي :

- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: 1، 7، 13، 19، 25، 31، 37، 43، 49، 55، 61، 67، 73، 79.
- الذاتية: 2، 8، 14، 20، 26، 32، 38، 44، 50، 56، 62، 68، 74، 80.
- التمكن من البيئة 3، 9، 15، 21، 27، 33، 39، 45، 51، 57، 63، 69، 75، 81.
- النمو الشخصي: 4، 10، 16، 22، 28، 34، 40، 46، 52، 58، 64، 70، 76، 82.
- الهدف من الحياة: 5، 11، 17، 23، 29، 35، 41، 47، 53، 59، 65، 71، 77، 83.
- تقبل الذات: 6، 12، 18، 24، 30، 36، 42، 48، 54، 60، 66، 72، 78، 84.

وتكون الإجابة باختيار واحد من بين ستة خيارات تتراوح بين عدم الموافقة إلى الموافقة بشدة وتعطى الدرجات من (1−6)، وهناك بعض الفقرات التي يتم فيها عكس التصحيح كونها عبارات سلبية وهي : 2، 4، 7، 9، 11، 13، 15، 17، 18، 20، 22، 24، 27، 29، 31، 32، 34، 35، 41، 42، 43، 44، 45، 54، 55، 56، 58، 60، 61، 62، 63، 65، 66، 73، 74، 75، 76، 82، 83، 84. ولا توجد درجات قطع وإنما يتم احتساب الدرجات تبعا لموقعها من الانحراف المعياري؛ فالتي تقع 1.5 درجة فوق المتوسط مثلا تمثل المستوى المرتفع من الرفاه والتي تقع دونه بنفس الانحراف تمثل المستوى المنخفض وهذا الأسلوب الذي تم اعتماده في هذا البحث. وهناك طريقة أخرى اعتمدتها ريف وهي أعلى 25% تمثل أصحاب الرفاه المرتفع، وأدنى 25% تمثل أصحاب الرفاه المنخفض.

وكما ذكرنا من قبل فإن ريف استخرجت من هذا المقياس المطول مقياسين مختصرين: **الأوسط** ويتكون من 54 فقرة، وفقراته هي: 1، 3، 4، 6، 7، 8، 9، 11، 12، 13، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 34، 35، 36، 39، 41، 42، 43، 47، 49، 50، 51، 52، 53، 55، 56، 58، 59، 60، 62، 64، 65، 67، 72، 75، 76، 78، 80، 81، 82.

أما **القصير** ويتكون من 18 فقرة، ففقراته هي: 3، 6، 7، 9، 11، 21، 28، 30، 32، 42، 49، 50، 55، 59، 64، 65، 76، 80. مع العلم أن القصير يمتاز بمعامل اتساق داخلي منخفض لذلك فهي لا تنصح باستخدامه لغايات التقييم الدقيق للرفاه.

مقياس بيك للاكتئاب II:

وهو من أكثر المقاييس شيوعا لقياس الاكتئاب وشدته، ويتكون من 21 فقرة كل فقرة تمثل أحد أعراض الاكتئاب، وتعطى الدرجات من (0-3) بحيث تتراوح الدرجات النهائية بين (0–63)، وتصنف الدرجات كما يلي: (0–9) غير مكتئب، (10–15) اكتئاب خفيف، (16–23) اكتئاب متوسط، ومن 24 فما فوق اكتئاب شديد. وقد قام نزيه حمدي وزملاؤه بتقنين المقياس للبيئة الأردنية (نقلا عن المومني، 2001)، وقد تم استخراج معايير الصدق والثبات له على طلاب الجامعة الأردنية في عدد من الدراسات كما ورد في دراسة وليد المومني (المومني، 2001)؛ حيث بلغ معامل الاتساق الداخلي في دراسة نزيه حمدي 0.87 ، أما معامل الثبات فبلغ 0.78 بعد إعادة الاختبار بعد مدة ثلاثة أسابيع. كما تم استخراج الصدق العاملي والصدق التلازمي لمقياس بيك في تلك الدراسة أيضا.

مقياس سبيلبيرغر للقلق كسمة:

وهو أيضا من المقاييس المستخدمة بشكل واسع لقياس القلق، وهناك نموذجان أحدهما لقياس القلق كسمة والآخر لقياسه كحالة. في هذا البحث اعتمدنا قياسه كسمة. ويتكون من 20 فقرة وتعطى الدرجات من (1-4) بحيث تتراوح الدرجات النهائية بين (20-80) . وكلما ارتفعت الدرجات كلما دل ذلك على مستويات أعلى من القلق. وفي هذه الدراسة اعتمدنا مقياس سبيلبيرغر للقلق الذي ورد في دراسة المومني (المومني، 2001)؛ حيث قام بتعديل بعض العبارات لتتلاءم أكثر مع البيئة الأردنية. وقد تراوح الصدق بين 0.47 و 0.80، أما الثبات فقد تراوح بين 0.77 و 0.94. وقد اعتمدنا هنا على الانحراف المعياري لتحديد شدة القلق؛ فالدرجات الأعلى من 1.5 انحراف معياري من الوسط تشير إلى مستوى مرتفع من القلق، والتي تقع دون الوسط بمقدار 1.5 انحراف معياري تشير إلى مستوى منخفض.

مقياس الحياة الهانئة (Affectometer 2):

يقيس هذا المقياس الرفاه الذاتي SWB من خلال قياس اتزان العواطف الإيجابية والسلبية كما كان يحتسبه برادبيرن. الفارق هو أن هذا المقياس الذي كونه كامن وفليت عام (1983) Kamman and Flett يتكون من 40 فقرة وليس فقط 10 كما في مقياس برادبيرن. تمثل 20 فقرة من هذه الفقرات العواطف الإيجابية و20 الباقية تمثل العواطف السلبية (تعطى درجات سالبة عند التصحيح). وأول 20 فقرة (وتحتوي على الفقرات الايجابية والسلبية بتساو) عبارة عن جمل، والعشرون الباقية مفردات. وتعطى الدرجات من (0-4) لكل فقرة. وفي دراسة فرزانة يزدانيFarzaneh Yazdani تم تطبيق المقياس على طلبة من الجامعة الأردنية وبلغ الثبات بإعادة الاختبار بعد أسبوعين (0.792) وتراوح الاتساق الداخلي بين (0.524 -0.743).

كما استخرجت الباحثة مختلف معايير الصدق ويجدر ذكر أن معامل الارتباط بينه وبين مقياس بيك للاكتئاب بلغ (0.80 -) . (Yazdani, 2006)

مقياس الرضا عن الحياة (Satisfaction with Life Scale:SWLS):

وهي لصاحبيها بافوت وداينر Pavot and Diener (1993)، يقيس هذا المقياس مستوى الرضا عن الحياة من خلال خمس فقرات، للإجابة عليها يتم اختيار أحد الخيارات من بين سبعة تتراوح بين الموافقة بشدة وعدم الموافقة بشدة، وتعطى بذلك الدرجات من (1– 7). وكما سبق وذكرنا فإن قياس مستوى الرضا عن الحياة هو أيضا إحدى الوسائل التي كانت تستخدم كمؤشر لقياس WB قديما. وتمثل 20 علامة حيادية، الدرجات (5–9) غير راض تماما، (10–19) غير راض قليلا، (20–25) راض قليلا و (25–35) راض تماما. وتم تطبيق هذا المقياس على طلبة الجامعة الأردنية في دراسة (Yazdani, 2006) وبلغ الثبات بإعادة الاختبار (85. 0)، وقد أشارت إلى أنه في دراسات سابقة تبين أنه يرتبط ارتباطا سلبيا مع مقياس بيك للاكتئاب بمعامل ارتباط بلغ (0.72 –).

الإجراءات

تضمنت أول خطوة في هذا البحث ترجمة فقرات المقياس إلى اللغة العربية، ومن ثم عكس الترجمة للتحقق من صدقها. وقد قام بالترجمة مكتب للترجمة معتمد من قبل الجامعة الأردنية، وقامت الباحثة بعد ذلك بعكس الترجمة للتأكد من مطابقة الترجمة للمقياس الأساسي، واضطرت الباحثة إلى إجراء بعض التعديلات وتنقيح المقياس المترجم. بعد ذلك تم عرضه على سبعة أساتذة من ذوي الاختصاص لفحص الصدق الظاهري. تم الحصول على الإجماع على الصدق الظاهري للمقياس مع إجراء بعض التعديلات اللغوية البسيطة على بعض الفقرات، وهذه الفقرات هي:

3- بصفة عامة، أشعر أنني مسؤول عن الوضع الذي أعيش فيه. وتم تعديلها إلى: عموما، أشعر أنني متحكم بالوضع الذي أعيش فيه.

7- إن الحفاظ على العلاقات الوثيقة مع الآخرين صعب علي ومحبط. وتم تعديلها إلى: الاحتفاظ بعلاقات وثيقة مع الآخرين كان صعبا ومحبطا بالنسبة إلي.

10- بصفة عامة، أشعر أنني أستمر في معرفة المزيد عن نفسي مع مرور الوقت. وتم تعديلها إلى: بصفة عامة، أشعر أنني أستمر في تعلم المزيد عن نفسي مع مرور الوقت.

11-أعيش حياتي يوما بيوم، ولا أشغل بالي في المستقبل. وتم تعديلها إلى: أعيش حياتي يوما بيوم، ولا أفكر فعلا في المستقبل.

23- لدي في حياتي توجه واضح وأهداف محددة. وتم تعديلها إلى: لدي توجه واضح وأهداف محددة لحياتي.

24- إذا أتيحت لي الفرصة، فهناك العديد من الأمور الشخصية التي أرغب بتغييرها. وتم تعديلها إلى: إذا أتيحت لي الفرصة، فهناك العديد من الأمور المتعلقة بي التي أرغب بتغييرها.

26- أن أكون متصالحا مع نفسي أكثر أهمية من حصولي على استحسان الآخرين. وتم تعديلها إلى: أن أكون سعيدا مع نفسي أكثر أهمية لدي من حصولي على استحسان الآخرين.

36- على الرغم من قيامي ببعض الأخطاء في الماضي، لكنني أشعر بأن ما قمت به- بشكل عام- كان للأفضل. وتم تعديلها إلى: قمت بارتكاب بعض الأخطاء في الماضي، لكنني أشعر بأن ما قمت به- بشكل عام- كان للأفضل.

45- أجد أنه من المجهد أنني لا أستطيع مجاراة كل الأشياء التي يتوجب علي القيام بها كل يوم. وتم تعديلها إلى: أجد أنه من المجهد عدم قدرتي على إنجاز كل الأشياء التي يتوجب علي القيام بها كل يوم.

51- أجيد إدارة وقتي بحيث أستطيع أن أوفق بين كل الأعمال التي يتعين علي القيام بها. وتم تعديلها إلى: أجيد إدارة وقتي بحيث أستطيع أن أعمل جميع الأعمال التي يتعين علي القيام بها.

55- لم أحظ بالعديد من العلاقات الحميمة والواعدة مع الآخرين. وتم تعديلها إلى: لم أحظ بالعديد من العلاقات الدافئة والموثوق بها مع الآخرين.

56- من الصعب علي أن أعبر عن آرائي الخاصة في المسائل التي يقع عليها جدال. وتم تعديلها إلى: الصعب علي أن أعبر عن آرائي الخاصة في المسائل الجدلية.

60- لربما كان موقفي تجاه نفسي ليس إيجابيا كما يشعر معظم الناس تجاه أنفسهم. وتم تعديلها إلى: لربما كانت اتجاهاتي نحو نفسي ليست إيجابيا كما يشعر معظم الناس تجاه أنفسهم.

66-أستيقظ في أيام كثيرة ولدي شعور بالإحباط حول الحياة التي عشتها. وتم تعديلها إلى: أستيقظ في أيام كثيرة ولدي شعور بالإحباط حول الطريقة التي عشت فيها حياتي.

72- فيما مضى من حياتي هناك نجاحات وإخفاقات، لكن بصفة عامة ليست لدي رغبة في تغيير ما حدث في الماضي. وتم تعديلها إلى: هناك نجاحات وإخفاقات فيما مضى من حياتي، لكن بصفة عامة ليست لدي رغبة في تغيير ما حدث في الماضي.

79- أتعاطف مع مشاكل أصدقائي، وهم يتعاطفون معي. وتم تعديلها إلى: أتعاطف مع أصدقائي في مشاكلهم، وهم يتعاطفون مع مشكلاتي.

81- استطعت إنشاء جو منزلي لنفسي ونمط معيشي يتناسب مع رغباتي. وتم تعديلها إلى: استطعت إنشاء جو منزلي ونمط معيشي يتناسبان مع رغباتي.

ويلاحظ أن التعديلات التي اتفق عليها بعض المحكمين كانت لتغيير بعض الألفاظ أو تغيير ترتيب الكلمات في بعض الفقرات.

تضمنت الخطوة الثانية تطبيق مقياس ريف على العينة الاستطلاعية للتأكد من وضوح الفقرات، ولم تكن لدى هذه المجموعة التي بلغت 90 طالبا وطالبة أية استفسارات أو تساؤلات حول الفقرات مما شجع الباحثة على التطبيق على عينة الدراسة دون إجراء أي تعديلات إضافية. وبهذا تم تطبيق المقاييس الخمسة (مقياس ريف للرفاه النفسي، مقياس بيك للاكتئاب، مقياس القلق لسبيلبيرغر، مقياس الحياة الهانئة ومقياس الرضا عن الحياة) على عينة الدراسة المتاحة البالغة 395 طالبا وطالبة. وكان الوقت المطلوب للإجابة عن المقاييس جميعها 50 دقيقة تقريبا. ويجدر ذكر أن التطبيق كان على شعب لمتطلبات الجامعة؛ أي تم التطبيق على مجموعات في الصفوف الدراسية وليس على أفراد. ولم يتم تقديم أية حوافز للطلاب المشاركين باستثناء شعبتين تم منحهم من قبل الأستاذ علامتين في حال أنهى الطالب المقاييس الخمسة دون أن يترك فقرات دون إجابة.

أما الخطوة الثالثة فقد تضمنت مرحلتين: الأولى تصحيح المقاييس الخمسة مع مراعاة الفقرات التي يعكس فيها التصحيح. والثانية تضمنت إدخال النتائج إلى الحاسوب على نظام SPSS . وبالرغم من تأكيد الباحثة للطلاب أهمية الإجابة عن جميع الفقرات وعدم ترك أي منها دون إجابة، فإن نسبة 18.5% من الطلاب لم يلتزموا بشرط الإجابة عن كل فقرة، وهذه نسبة ليست قليلة؛ ولذلك فقد تم استخدام نظام تعبئة الفقرات الناقصة بالتعويض بالوسيط للقيم المجاورة

(Replace Missing Values with Median of nearby points) . وتلك النسبة تتضمن فقط الطلاب الذين كانت فقراتهم الناقصة معدودة (لا تتجاوز فقرتين لكل مقياس) ، أما الطلاب الذين كان لديهم نقص كبير في الفقرات، فقد تم إقصاء نتائجهم من هذه الدراسة علما بأنهم لم يتجاوزا عشرة طلاب.

وقد تم تحليل الفقرات الناقصة (Missing Values analysis) لمقياس ريف تحديدا، وبلغت بمجموعها 82 فقرة لم يجب عليها بعض الطلاب من العينة البالغة 395. وإذا لم يجب أحد الطلاب أو طالبين على فقرة لم يتم مراجعة الفقرات، أما إذا اتفق ثلاث أو أربع طلاب على عدم الإجابة على فقرة معينة، فقد تم مراجعة الفقرات. نكتفي هنا بذكر الفقرات، أما المناقشة فهي في فصل مناقشة النتائج:

8- لا أخاف التعبير عن وجهات نظري حتى عندما تكون معارضة لآراء معظم الناس.

18- أشعر أن كثيراً من الناس الذين أعرفهم حصلوا من الحياة على أكثر مما حصلت عليه.

22- لا أريد تجربة طرق جديدة لعمل الأشياء فحياتي على ما يرام كما هي.

25- من المهم لي أن أكون مستمعاً جيداً عندما يتحدث معي أصدقائي المقربين عن مشاكلهم.

46- مع مرور الوقت، اكتسبت الكثير من التبصرحول الحياة مما جعلني شخصاً أقوى ولديه قدرات أكثر.

56- من الصعب علي أن أعبر عن آرائي الخاصة في المسائل الجدلية.

61- كثيراً ما أشعر كما لو أنني خارج الموضوع عندما يتعلق الأمر بالصداقة.

63- أشعر بالإحباط عندما أحاول التخطيط لنشاطاتي اليومية لأنني دائما لا أنجز الأشياء التي وضعتها لنفسي.

80- أحكم على نفسي بما أعتقد أنه مهم وليس حسب القيم التي يعتقد الآخرون أنها مهمة.

الفصل الرابع

النتائج:

بعد تصحيح المقاييس وإدخال النتائج إلى الحاسوب تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS وذلك بهدف الإجابة عن الأسئلة التالية لاستخراج الخصائص السيكومترية لمقياس ريف:

- **استخراج صدق البناء:**

1. هل تعطي مقاييس ريف الثلاثة (الكامل، الأوسط والقصير) مؤشرات متقاربة للرفاه النفسي؟
2. ما مدى ارتباط كل بعد من الأبعاد الستة لمقياس ريف في النتيجة النهائية للمقياس؟
3. ما مدى ارتباط كل فقرة من الفقرات في النتيجة النهائية للمقياس؟
4. هل تتفوق الإناث على الذكور في بعدي العلاقة الإيجابية مع الآخرين والنمو الشخصي كما أكدت ريف؟

- **استخراج الصدق التلازمي:**

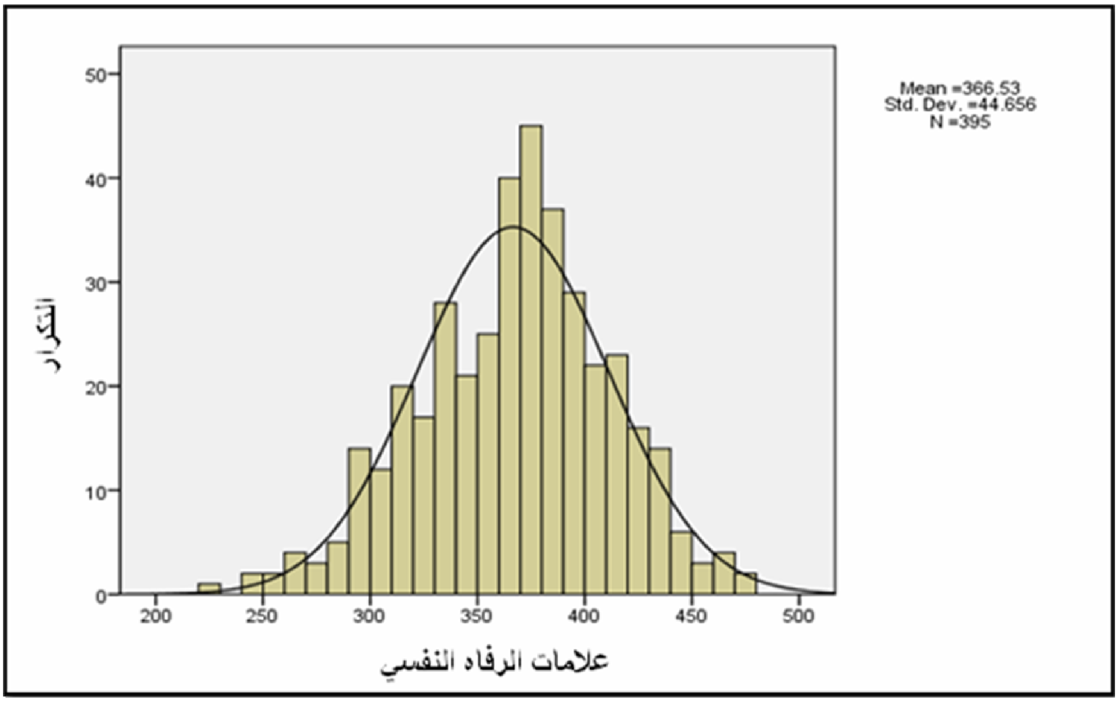
1. هل هناك علاقة عكسية بين النتائج على مقياس ريف وكل من الاكتئاب والقلق (كسمة)؟
2. هل هناك علاقة إيجابية بين النتائج على مقياس ريف وكل من الرضا عن الحياة والحياة الهانئة؟

- **استخراج الثبات:**

1. هل تتسم المقاييس بالثبات الكافي عند إعادة الاختبار؟
2. هل تتسم المقاييس بالاتساق الداخلي بين فقراتها؟

لكن قبل أن نعرض النتائج التي ظهرت في هذا البحث، سنتطرق إلى توزيع الظاهرة قيد البحث على مجتمع الدراسة الطلابي؛ وهي الرفاه. ولأن الرفاه كما ذكرنا سابقا هو أحد مؤشرات الأداء النفسي ، لذلك فإنه يتوقع أن تتوزع هذه الظاهرة بشكل " طبيعي" في مجتمع الدراسة.

الأشكال التالية تعرض توزيع كل من الرفاه النفسي، الاكتئاب، القلق، الرضا عن الحياة والحياة الهانئة على طلاب عينة الجامعة الأردنية لهذه الدراسة:



الشكل (1) توزيع تكرار درجات مقياس الرفاه النفسي على عينة الدراسة

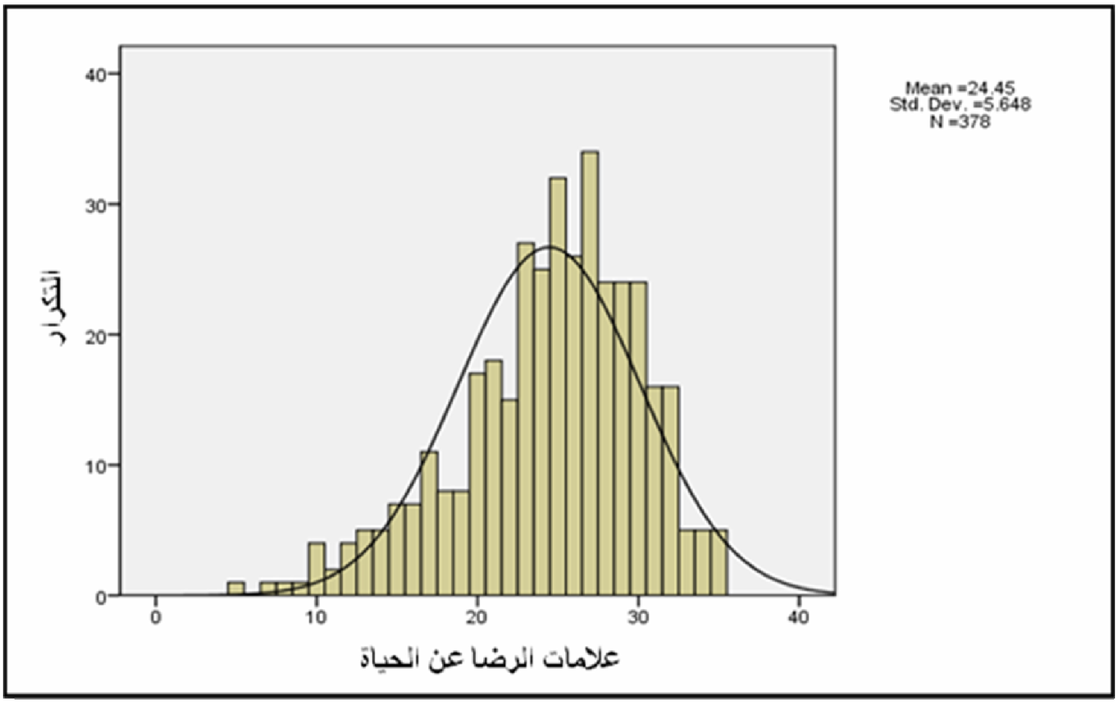
وبتفحص الشكل (1) يتبين أن الوسط الحسابي للرفاه النفسي بلغ: 366.53، والانحراف المعياري: 44.656.

أقل علامة كانت 225، وأعلى علامة كانت 471 من مدى للدرجات تراوح بين 84- 504، وبعد احتساب +_1.5 انحرافا معياريا من الوسط الحسابي توزعت الدرجات كالآتي:

433.5 فما فوق: مؤشرات الرفاه النفسي مرتفعة

299.5 فما دون: مؤشرات الرفاه النفسي منخفضة

أما الفئة التي تركزت بين 299.5- 433.5 وهي الغالبية، فتشكل مستوى معتدل أو طبيعي للرفاه النفسي، أي أن الغالبية لديهم رفاه نفسي.

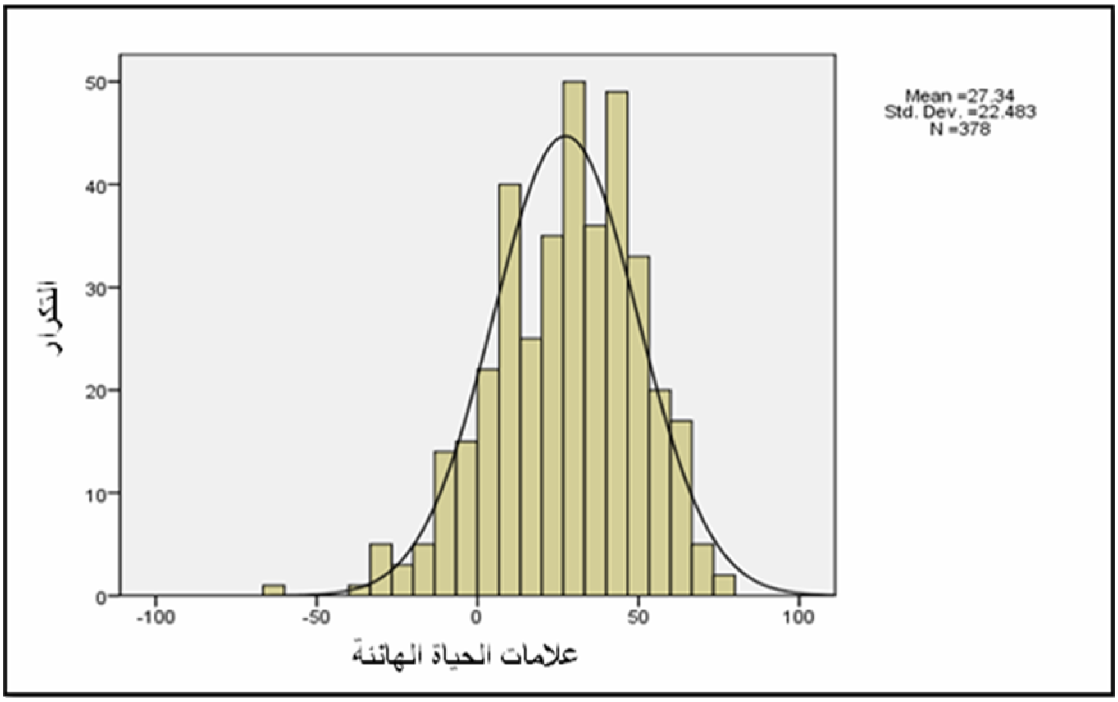


الشكل (2) توزيع تكرار درجات مقياس الرضا عن الحياة على عينة الدراسة

يظهر من الشكل (2) ما يلي:

بلغ الوسط الحسابي: 24.45، والانحراف المعياري: 5.648.

أقل علامة كانت 5، وأعلى علامة كانت 35 من أصل مدى للدرجات تراوح بين 5– 35، علما بأن العلامة الوسطى التي تشير إلى حالة من الاتزان بين مشاعر الرضا عن الحياة وعدم الرضا هي 20. وبهذا فإن الغالبية العظمى من المؤشرات كانت أعلى من 20.



الشكل (3) توزيع تكرار درجات مقياس الحياة الهانئة على عينة الدراسة

يظهر من الشكل (3) ما يلي:

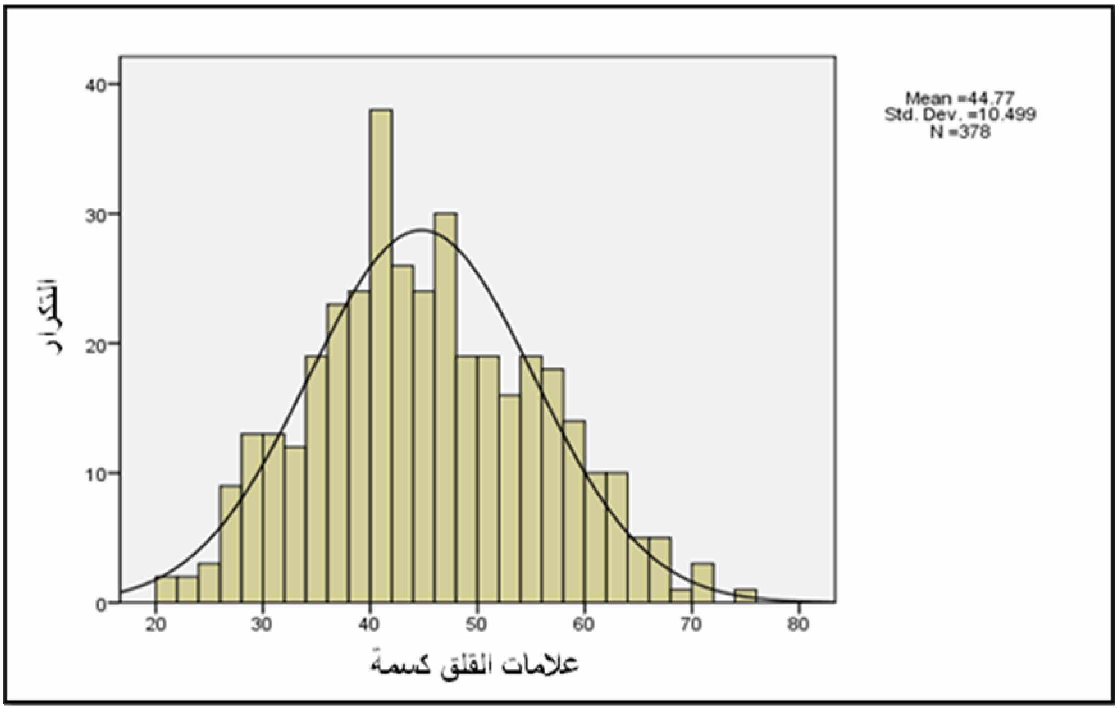
بلغ الوسط الحسابي: 27.34، والانحراف المعياري: 22.483.

أقل علامة كانت -61، وأعلى علامة كانت 76 من مدى للدرجات تراوح بين –80– 80، وبهذا توزعت الدرجات كالآتي:

61 فما فوق: مؤشرات الحياة الهانئة مرتفعة

–6 فما دون: مؤشرات الحياة الهانئة منخفضة

أما الفئة التي تركزت بين –6– 61 وهي الغالبية، فتشكل مستوى معتدل أو طبيعي الهانئة.



الشكل (4) توزيع تكرار درجات مقياس القلق كسمة على عينة الدراسة

يظهر من الشكل (4) ما يلي:

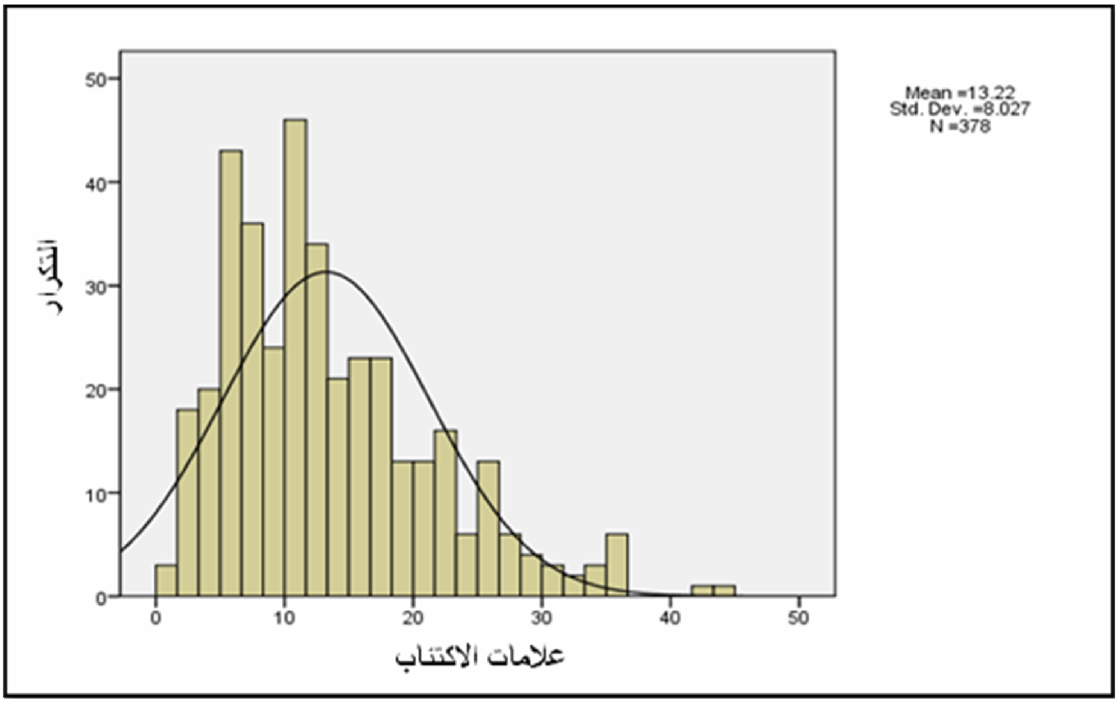
بلغ الوسط الحسابي: 44.77، والانحراف المعياري: 10.499.

أقل علامة كانت 21، وأعلى علامة كانت 75 من مدى للدرجات تراوح بين 20– 80، وبهذا توزعت الدرجات كالآتي:

60.5 فما فوق: مؤشرات القلق (كسمة) مرتفعة

29 فما دون: مؤشرات القلق (كسمة) منخفضة

أما الفئة التي تركزت بين 29– 60 وهي الغالبية، فتشكل مستوى معتدل أو متوسط من القلق.



الشكل (5) توزيع تكرار درجات مقياس الاكتئاب على عينة الدراسة

يظهر من الشكل (5) ما يلي:

بلغ الوسط الحسابي: 13.22، والانحراف المعياري: 8.027.

أقل علامة كانت 1، وأعلى علامة كانت 44 من مدى للدرجات تراوح بين 0- 63، ولا ننسى أن علامة أقل من 9 تعني عدم وجود اكتئاب وأعلى من 24 مؤشر على وجود اكتئاب شديد. وفي هذا المقياس نلاحظ أن الرسم مائل نحو اليسار، وتباعا فإن معظم الطلاب في هذه العينة لا يعانون من اكتئاب، أو يعانون من اكتئاب طفيف.

استخراج صدق البناء

1- إن المهمة التي تلت ذلك هي معرفة ما إذا كانت المقاييس الثلاثة (84، 54، 18 فقرة) تعطي درجات متقاربة، وتم فحص ذلك من خلال استخراج مستويات الارتباط بينهم:

جدول (2): معاملات الارتباط بين المقاييس الثلاثة؛ الكامل، الأوسط والقصير

المقياس	84 فقرة	54 فقرة	18 فقرة
84 فقرة	1	0.98	0.92
54 فقرة		1	0.93
18 فقرة			1

* معاملات الارتباطات دالة عند 0.01

نلاحظ أن هذه المعاملات مرتفعة عند مستوى دلالة 0.01، وكذلك معاملات الارتباط بين المقياس الأوسط والقصير مرتفعة.

2- بعد ذلك تم فحص مدى مساهمة كل بعد من الأبعاد الستة في العلامة النهائية للرفاه النفسي لكل من المقاييس الثلاثة:

جدول (3): معاملات الارتباط بين المقياس الكامل والأبعاد الستة التي تكونه.

	المقياس الكامل: 84فقرة	الذاتية	التمكن من البيئة	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الهدف من الحياة	تقبل الذات
المقياس الكامل: 84فقرة	1	0.673	0.855	0.714	0.743	0.797	0.848
الذاتية		1	0.493	0.399	0.383	0.379	0.499
التمكن من البيئة			1	0.515	0.584	0.646	0.715
النمو الشخصي				1	0.45	0.593	0.463
العلاقات الإيجابية مع الآخرين					1	0.453	0.537
الهدف من الحياة						1	0.637
تقبل الذات							1

* معاملات الارتباط دالة عند 0.01

في الجدول (3) تظهر معاملات الارتباط بين المقياس الكامل والأبعاد الستة التي تكونه؛ أعلى معاملات ارتباط كانت لبعد التمكن من البيئة 0.86، وأقلها للذاتية 0.67.

جدول (4): معاملات الارتباط بين المقياس الأوسط والأبعاد الستة التي تكونه

	المقياس الأوسط: 54فقرة	الذاتية	التمكن من البيئة	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الهدف من الحياة	تقبل الذات
المقياس الأوسط: 54فقرة	1	0.65	0.846	0.692	0.743	0.787	0.835
الذاتية		1	0.493	0.399	0.383	0.379	0.499
التمكن من البيئة			1	0.515	0.584	0.646	0.715
النمو الشخصي				1	0.45	0.593	0.463
العلاقات الإيجابية مع الآخرين					1	0.453	0.537
الهدف من الحياة						1	0.637
تقبل الذات							1

* معاملات الارتباط دالة عند 0.01

في الجدول (4) تظهر معاملات الارتباط بين المقياس الأوسط والأبعاد الستة التي تكونه؛ أعلى معاملات ارتباط كانت لبعد تقبل الذات 0.85، وأقلها للذاتية 0.65.

جدول (5): معاملات الارتباط بين المقياس القصير والأبعاد الستة التي تكونه

	المقياس القصير: 18فقرة	الذاتية	التمكن من البيئة	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الهدف من الحياة	تقبل الذات
المقياس القصير: 18فقرة	1	0.577	0.785	0.622	0.695	0.746	0.803
الذاتية		1	0.493	0.399	0.383	0.379	0.499
التمكن من البيئة			1	0.515	0.584	0.646	0.715
النمو الشخصي				1	0.45	0.593	0.463
العلاقات الإيجابية مع الآخرين					1	0.453	0.537
الهدف من الحياة						1	0.637
تقبل الذات							1

* معاملات الارتباط دالة عند 0.01

في الجدول (5) تظهر معاملات الارتباط بين المقياس القصير والأبعاد الستة التي تكونه؛ أعلى معاملات ارتباط كانت لبعد تقبل الذات 0.80، وأقلها للذاتية 0.58. وبذلك تتفق الجداول الثلاث السابقة في أن أقل معاملات الارتباط هي مع بعد الذاتية وأعلاها تقريبا هي لبعد تقبل الذات.

3- بعد ذلك تم احتساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والعلامة النهائية للمقياس الكامل:

جدول (6) معاملات ارتباط كل من الفقرات بالمقياس الكامل

الفقرات	المقياس الكامل: 84فقرة	الفقرات	المقياس الكامل: 84فقرة	الفقرات	المقياس الكامل: 84فقرة	الفقرات	المقياس الكامل: 84فقرة
1	**0.328	**22**	0.038	**43**	0.444**	**64**	0.462**
2	0.322**	**23**	0.468**	**44**	0.329**	**65**	0.004
3	0.418**	**24**	0.415**	**45**	0.335**	**66**	0.621**
4	0.363**	**25**	0.228**	**46**	0.430**	**67**	0.353**
5	0.414**	**26**	0.261**	**47**	0.448**	**68**	0.438**
6	0.524**	**27**	0.235**	**48**	0.629**	**69**	0.632**
7	0.371**	**28**	0.191**	**49**	0.449**	**70**	0.481**
8	0.288**	**29**	0.500**	**50**	0.424**	**71**	0.535**
9	0.453**	**30**	0.456**	**51**	0.414**	**72**	0.265**
10	0.127*	**31**	0.540**	**52**	0.573**	**73**	0.487**
11	0.133**	**32**	0.051	**53**	0.480**	**74**	0.502**
12	0.52**	**33**	0.310**	**54**	0.452**	**75**	0.585**
13	0.431**	**34**	0.619**	**55**	0.523**	**76**	0.527**
14	0.246**	**35**	0.600**	**56**	0.480**	**77**	0.356**
15	0.529**	**36**	0.276**	**57**	0.362**	**78**	0.515**
16	0.292**	**37**	0.358**	**58**	0.317**	**79**	0.389**
17	0.21**	**38**	0.150**	**59**	0.425**	**80**	0.294**
18	0.492**	**39**	0.313**	**60**	0.631**	**81**	0.521**
19	0.442**	**40**	0.275**	**61**	0.451**	**82**	0.150**
20	0.455**	**41**	0.554**	**62**	0.329**	**83**	0.610**
21	0.536**	**42**	0.656**	**63**	0.530**	**84**	0.673**

**معاملات الارتباط عند 0.01

*معاملات الارتباط عند 0.05

في الجدول (6) معظم الارتباطات عند مستوى الدلالة 0.01 باستثناء الفقرة رقم 10 التي كانت عند مستوى الدلالة 0.05. ونلاحظ أيضا أن الفقرات 22، 32 و 65 لم تتمتع بمعاملات ارتباط مقبولة عند أي من المستويين.

كما نلاحظ أن أقل معاملات ارتباط مقبولة كانت مع الفقرة رقم 10 وهي 0.127 وأعلاها كانت مع الفقرة 84 التي بلغت: 0.673.

4- كما أشارت ريف ودراسات أخرى جاءت بعدها، فإن الإناث يحرزن درجات أعلى على بعدي النمو الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ولذلك تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للذكور والإناث على كل بعد من الأبعاد الستة، ويبين الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للذكور والإناث على الأبعاد الستة لمقياس ريف:

جدول (7) مقارنة الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الذكور والإناث على كل من الأبعاد الستة

البعد	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذاتية	الذكور	95	57.611	9.174
	الإناث	300	57.613	9.037
التمكن من البيئة	الذكور	95	58.095	9.187
	الإناث	300	57.720	9.248
النمو الشخصي	الذكور	95	64.642	9.027
	الإناث	300	66.943	7.634
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الذكور	95	63.863	10.425
	الإناث	300	64.737	10.118
الهدف من الحياة	الذكور	95	63.032	9.309
	الإناث	300	62.667	9.595
تقبل الذات	الذكور	95	58.042	10.880
	الإناث	300	57.250	11.443

نلاحظ من الجدول (7) أن هناك فارق في الوسط الحسابي بين الذكور والإناث بواقع 2.3 درجة للنمو الشخصي لصالح الإناث، و 0.87 لصالح الإناث في العلاقات الإيجابية مغ الآخرين، و0.36 لصالح الذكور قي الهدف من الحياة،و0.79 لصالح الذكور أيضا في تقبل الذات، و0.37 لصالح الذكور في بعد التمكن من البيئة، وأخيرا فارق غير مذكور في بعد الذاتية. لكن السؤال المهم هو: هل هذه الفروقات ذات دلالة من الناحية الإحصائية؟ لذلك تم إجراء T–test لعينتين مستقلتين:

ومن خلال الاطلاع على القيم التائية الموجودة في الجدول (8)، نلاحظ أن جميع قيمها غير دالة باعتبار أن (α =0.05) باستثناء النمو الشخصي، فنأخذ قيمة t–test التي تفترض عدم تساوي التباين وهي 2.244 وعند مقارنة قيمة الدلالة بذيلين وهي 0.026 مع مستوى الخطأ 0.05 يتضح أن الفروق بين الذكور والإناث على بعد النمو الشخصي ذات دلالة.

جدول (8) دلالة الفروق بين متوسطات الذكور والإناث على أبعاد المقياس الستة.

		اختبار ليفين لتساوي التباين	Sig مستوى الدلالة	t-test for Equality of Means	df درجة الحرية	Sig. (2-tailed) ذو دلالة بذيلين	Mean Difference الفرق في الوسط الحسابي	Std. Error Difference الفرق في الخطأ المعياري
الأبعاد								
الذاتيـة	بافتراض تساوي التباين							1.0678109
	بافتراض عدم تساوي التباين			-0.0026084	156.02523	0.9979221	-0.002807	1.0761496
التمكن من البيئـة	بافتراض تساوي التباين	0.0358786	0.8498642	0.34472139	393	0.7304882	0.37473684	1.0870716
	بافتراض عدم تساوي التباين			0.34591351	158.86526	0.7298654	0.37473684	1.0833253
النمو الشخصـي	بافتراض تساوي التباين	4.5296482	0.0339341	-2.4467104	393	0.0148539	-2.3012281	0.9405396
	بافتراض عدم تساوي التباين			-2.2436203	139.15136	0.0264366	-2.3012281	1.0256763
العلاقات الإيجابية مع الآخـرين	بافتراض تساوي التباين	0.3898896	0.5327197	-0.7279666	393	0.4670675	-0.8735088	1.1999297
	بافتراض عدم تساوي التباين			-0.716763	154.14054	0.474605	-0.8735088	1.2186857
الـهدف في الحياة	بافتراض تساوي التباين	0.0002444	0.987536	0.32533841	393	0.7450981	0.36491228	1.1216391
	بافتراض عدم تساوي التباين			0.33048684	162.10737	0.7414589	0.36491228	1.1041658
تقبل الـذات	بافتراض تساوي التباين	0.0512533	0.8210144	0.59484672	393	0.5522883	0.79210526	1.3316124
	بافتراض عدم تساوي التباين			0.61065055	165.01896	0.5422711	0.79210526	1.2971498

استخراج الصدق التلازمي

تمت مقارنة درجات الطلاب على المقاييس الخمسة واحتساب معاملات الارتباط بين كل من مقاييس ريف الثلاثة: الكامل، الأوسط والقصير والمقاييس الأربعة: الاكتئاب، القلق، الحياة الهانئة والرضا عن الحياة:

جدول (9) معاملات الارتباط بين مقاييس ريف والمقاييس الأربعة: الاكتئاب، القلق، الحياة الهانئة والرضا عن الحياة.

المقاييس	المقياس الكامل: 84فقرة	المقياس الأوسط: 54فقرة	المقياس القصير
مقياس بيك للاكتئاب	-0.66	-0.64	-0.63
مقياس سبيلبيرغر للقلق (كسمة)	-0.76	-0.76	-0.71
مقياس الحياة الهانئة	0.79	0.77	0.74
مقياس الرضا عن الحياة	0.6	0.59	0.54

في الجدول (9) نلاحظ أن معاملات الارتباط بين مقاييس ريف الثلاثة ومقياسي الحياة الهانئة والرضا عن الحياة هي إيجابية، بينما معاملات الارتباط بين مقاييس ريف الثلاثة وكل من مقياس الاكتئاب والقلق هي سالبة.

الثبات:

1- تم إيجاد الثبات بواسطة إعادة الاجتبار بعد مرور مدة أسبوعين على التطبيق الأول للمقياس، وقد تم تطبيق المقياس الكامل مرة ثانية على 52 طالبا وطالبة من عينة الدراسة وكان معامل الارتباط بين العلامتين هو: 0.87 وهذا الارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01.

2- وتم أيضا إيجاد الثبات باحتساب معامل الاتساق الداخلي لكل من مقاييس ريف الثلاثة والأبعاد التي تكونها على عينة الدراسة البالغة 395 طالبا وطالبة، وقد بلغت قيم معامل كرونباخ ألفا كما يلي:

جدول (10) قيم الاتساق الداخلي لكل من مقاييس ريف الثلاثة والأبعاد الستة.

المقاييس:	Cronbach's Alpha
المقياس الكامل: 84 فقرة	0.94
المقياس الأوسط: 54 فقرة	0.9
المقياس القصير: 18 فقرة	0.72
الأبعاد:	
الذاتية	0.75
التمكن من البيئة	0.78
النمو الشخصي	0.74
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	0.83
الهدف من الحياة	0.78
تقبل الذات	0.86

يظهر من الجدول (10) أن المقياس الكامل لديه معامل اتساق داخلي مرتفع بلغ 0.94. وكذلك الأبعاد الستة التي تكون المقياس؛ فقد تراوحت معاملات الاتساق الداخلي بين 0.74- 0.86. ولوحظ أيضا أن المقياس القصير كان معامل الاتساق الداخلي له 0.72 وهذه قيمة جيدة مقارنة مع القيمة المنخفضة التي تحدثت عنها ريف في دراساتها الأولى.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

بدأ فصل النتائج برسوم بيانية توضح توزيع درجات المقاييس قيد البحث على عينة الدراسة. ومن الملاحظ أن توزيع الرفاه النفسي على العينة يمكن أن يعد توزيعا طبيعيا؛ فالرفاه – كما سبق الحديث عنه – يمثل ميول الفرد نحو الأداء الإيجابي" Preddisposition toward positive optimal functioning " (Ruini, 2003). إن أعلى علامة أحرزت كانت 471 وأقلها كانت 225 ، مع العلم أن مدى الدرجات تراوح بين 84 و 504. وكما ويلاحظ أن الرسم مائل نحو اليمين قليلا مما يشير إلى أن معظم الطلاب حصلوا على مستويات متوسطة إلى مرتفعة على مقياس ريف. ومثل هذه النتائج تم الحصول عليها أيضا من الرسوم البيانية التي تمثل كل من مستوى الرضا عن الحياة والحياة الهانئة. أما الرسوم البيانية الممثلة للاكتئاب والقلق فقد جاءت بنتائج مختلفة قليلا؛ فالرسوم مائلة قليلا نحو اليسار مشيرة إلى إنخفاض نسبي في درجات الطلاب على بعدي القلق والاكتئاب، وهذا إن دل على شيء فهو يدل على صدق وتجانس النتائج، فالمتوقع أن تكون درجات الرفاه النفسي والرضا عن الحياة والحياة الهانئة مرتبطة إيجابيا مع بعضها البعض، ومرتبطة سلبيا مع كل من القلق والاكتئاب .

أما الفقرات الناقصة من مقياس ريف؛ أي الفقرات التي تركها بعض الطلاب دون إجابة فقد بلغت 9 فقرات هي: 8، 18، 22، 25، 46، 56، 61، 63 و80. وسبق ذكر أن هذه الفقرات هي التي اتفق 3 أو 4 طلاب على عدم الإجابة عنها، وقد يكون السبب محض صدفة؛ فنسبة عدم الاستجابة على كل فقرة من الفقرات السابقة هي نسبة بسيطة. أما الفقرات التي ترى الباحثة أنه قد تكون هناك حاجة لتعديلها فهما الفقرتان 46 و56. ففي الفقرة 46 يتوقع أن بعض الطلاب واجهوا مشكلة في فهم كلمة تبصر التي جاءت مرادفة لكلمة insight ؛ فإذا لم يكن الطالب على دراية بمثل هذه المصطلحات التي تستخدم كثيرا في علم النفس فقد يترك الفقرة لعدم فهم الكلمة، لذلك نقترح تعديل هذه الكلمة تحديدا في بحوث مستقبلية. أما الفقرة 56 فتحتوي على جملة "المسائل التي يقع عليها جدال" وقد جاءت هذه الجملة مرادفة لجملة controversial matters، وقد يظن الطالب أن المقصود من العبارة هو مسائل معينة يقع عليها جدال (مثل مسائل تتعلق بالسياسة....) ولا يعرف الطالب ما هي تحديدا، بينما المقصود هو أية مسألة يصير عليها جدال . أما باقي الفقرات فليس لدى الباحثة تفسير لسبب عدم إجابة بعض الطلاب عليها.

لإيجاد صدق البناء كان لا بد أن نجري فحصا على مكونات المقياس؛ فريف تدعي أن هذا المقياس الكامل يمكن استخراج منه مقياسين آخرين يعطيان نفس النتائج. لذلك إذا أجرينا تحليلا لمعاملات الارتباط بين المقاييس الثلاثة لا بد أن تكون العلاقة إيجابية ومرتفعة. وبالنظر إلى الجدول (5) نلاحظ أن المعاملات تراوحت بين 0.92 و 0.98 وهذه معاملات مرتفعة تؤكد أن مقاييس ريف الثلاثة قد تعطي مؤشرات متقاربة عند التطبيق. ويبقى الفيصل في هذه المسألة هو أن تطبق المقاييس الثلاثة كل على انفراد على عينات أخرى للتأكد من هذه النتيجة.

الفحص الآخر على مستوى البناء كان للأبعاد الستة التي أكدت ريف بأنها ضرورية ومكونة لمفهوم الرفاه، كما أكدت بأنها بالرغم من ارتباطها في قياس مفهوم واحد هو الرفاه النفسي إلا أنها منفصلة عن بعضها البعض. إذا، تدور التوقعات حول علاقات ارتباط قوية وإيجابية بين كل بعد والرفاه النفسي. بينما العلاقات بين هذه الأبعاد وبعضها البعض يجب أن تتصف بالاتزان لا بالقوة! وكما نرى في الجدول (6) فإن معاملات الارتباط بين المقياس الكامل والأبعاد الستة تراوحت بين 0.67 و0.86، أما للمقياس الأوسط فتراوحت المعاملات بين 0.65 و0.85 كما في جدول (7)، وأخيرا للمقياس القصير تراوحت بين 0.58 و0.80 في الحدول (8). عند النظر إلى ارتباطات الأبعاد بعضها ببعض نشاهد اتزانا في معظم الارتباطات باستثناء علاقة تقبل الذات مع التمكن من البيئة التي بقيت في كل الجداول 0.72. وقد يدل هذا على أن الفقرات لم تكن واضحة بشكل كاف مما أعطى مجالا للخلط بين المفاهيم أو أن بعدي تقبل الذات والتمكن من البيئة ليسا منفصلين تماما عن بعضهما كما ادعت ريف.

تحليل آخر في نفس الاتجاه هو تحليل معاملات الارتباط بين كل فقرة والمقياس الكلي، وبكلمات أخرى : ما مدى ارتباط كل فقرة في المفهوم الكلي للرفاه؟ في الجدول (9) نلاحظ أن جميع الفقرات حافظت على علاقات جيدة ومتشابهة مع المقياس (يجب هنا أيضا أن تتسم العلاقة بالاتزان؛ فلا هي قوية ولا هي ضعيفة وإلى حد كبير تكون الدرجات متقاربة) باستثناء أربعة فقرات هي:

10- بصفة عامة، أشعر أنني أستمر في تعلم المزيد عن نفسي مع مرور الوقت.

22- لا أريد تجربة طرق جديدة لعمل الأشياء، فحياتي على ما يرام كما هي.

32- أميل إلى التأثر بالناس الذين يمتلكون وجهات نظر قوية.

65- أحيانا أشعر وكأنني قمت بكل ما يمكن القيام به في هذه الحياة.

فكانت معاملات الارتباط: 0.127 (عند مستوى 0.05)، 0.038، 0.051 و 0.004 على التوالي، وهذه معاملات ارتباط منخفضة جدا. وقد تعزى الأسباب إلى عدم وضوح العبارات وخاصة الفقرة العاشرة والخامسة والستين؛ فقد طلب بعض الطلاب توضيحا للجملة من الباحثة. أما الفقرة الثانية والثلاثين فهي عبارة سلبية؛ أي يتم عكس التصحيح فيها. وهي تقيس الذاتية، وقد يعتقد الكثير من الطلاب أن التأثر بوجهات النظر القوية هو عمل صائب، كما قد يكون هناك عامل ثقافي متعلق بالالتزام بالجماعة وخاصة صاحبة الرأي والحكم، وهذا سلوك مضاد للذاتية حسب ما هو مقاس به في هذا المقياس.

في عدد من دراسات ريف (Ryff, 1989,1995a,b)، ودراسات أخرى تم تأكيد أن هناك فارق في أداء الذكور والإناث على بعض الأبعاد في الرفاه النفسي، وتحديدا بعدي النمو الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين التي تحرز فيها الإناث عادة درجات أعلى. من الجدول (7) لوحظ وجود فارق في الوسط الحسابي لأداء الذكور والإناث على الأبعاد الستة، لكن السؤال كان هل هذا الفارق ذو دلالة من الناحية الإحصائية؟ في الجدول (8) نلاحظ من اختبار t أن الفروق كانت دالة على بعد النمو الشخصي فقط؛ أي أن الإناث يحرزن نتائج أعلى من الذكور في مقياس الرفاه النفسي على بعد النمو الشخصي ، أما العلاقات الإيجابية مع الآخرين فلم تكن هناك فروق دالة على عكس ما أكدت ريف. كما جاءت نتائج هذه الدراسة معاكسة لنتائج ليندفورز وزملائه(Lindfors, et al., 2006) الذين وجدوا فروقا دالة بين الذكور والإناث على بعدي التمكن من البيئة والهدف من الحياة وليس على بعد النمو الشخصي.

ويكمن جزء أساسي من استخراج معايير الصدق في مقارنة المقياس قيد البحث مع مقاييس أخرى تقيس نفس الشيء. سبق الحديث عن عدم توفر مثل هذه المحكات في القياس لهذا البحث. لكن مقاييس الرفاه الذاتي بالرغم من أنها لا تقيس نفس الشيء إلا أنها تسير في نفس الاتجاه؛ فهما مفهومان متداخلان. وكما سبق وذكرنا أن الرفاه النفسي– مقاسا من خلال مقياس ريف– يعد متنبئ جيد للرفاه الذاتي. (Kafka and Kozma, 2002)

ويبين الجدول (12) أن مقياس الحياة الهانئة والرضا عن الحياة ارتبطا إيجابيا مع كل من مقاييس ريف الثلاثة، وتراوحت معاملات الارتباط بين 0.54 - 0.79. وهذه معاملات جيدة، إلا أنه يمكن ملاحظة أان مقياس الحياة الهانئة ارتبط بشكل أفضل مع مقياس ريف (0.74 –0.79) من مقياس الرضا عن الحياة (0.54– 0.6).

كما يبين الجدول (12) علاقة مقياس ريف بكل من الاكتئاب والقلق كسمة، ومن المنطقي أن نتوقع علاقات سلبية. وتراوحت معاملات الارتباط السالبة بين 0.71 –0.76 للقلق، أما للاكتئاب فتراوحت معاملات الارتباط السالبة بين 0.63 –0.66.

وأخيرا، لا تكتمل عملية استخراج الخصائص السيكومترية دون النظر إلى مستوى الثبات. ويظهر في الجدول (13) أن الثبات بإعادة الاختبار بعد مدة أسبوعين بلغ 0.87 . أما معامل الاتساق الداخلي، فقد بلغ للمقياس الكامل 0.94، وللأبعاد الستة: الذاتية، التمكن من البيئة، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الهدف من الحياة وتقبل الذات بلغ معامل الاتساق الداخلي: 0.75، 0.78، 0.74، 0.78،0.83، 0.86 على التوالي.

الاستنتاجات:

جميع النتائج جاءت مؤكدة لنتائج دراسات سابقة؛ فهذا المقياس يتسم بالثبات، كما أنه يمتاز بصدق الترجمة وصدق البناء والصدق التلازمي. لذلك مع أخذ بعين الاعتبار نواحي القصور في العينة المتاحة، يمكن الانتفاع بهذا العمل وهذا المقياس في دراسات مستقبلية.

التوصيات:

حتى يكون لهذا البحث والعمل أهمية لا بد أن تتوج الجهود بالعمل الجماعي الذي يعمل على سد الثغور ورسم صورة أوضح وأدق للنتائج، لذلك توصي الباحثة بما يلي:

1. أن يتم تطبيق هذا المقياس على عينات ممثلة، سواء أكان ذلك من بيئة الجامعة الأردنية أو على مستوى المملكة الأردنية الهاشمية.
2. أن يتم البحث في موضوع الصدق العاملي للمقياس؛ لأنه الجانب الوحيد الذي انتقد من خلاله مقياس ريف ولم تبحث هذه الدراسة في موضوعه.
3. أن يتم استخراج معايير الصدق والثبات للمقياسين الأوسط والقصير.
4. أن يتم انتقاء فقرات بشكل مدروس لتكوين مقياس مختصر مستخرج من مقياس ريف تتلاءم جميع فقراته وعباراته مع البيئة والثقافة الأردنية، مستثنين بذلك الفقرات التي ارتبطت بشكل ضعيف مع علامة المقياس الكلية.

المراجع

المراجع العربية

- البعلبكي،منير (1985)، **المورد: قاموس انكليزي-عربي**. بيروت : دار العلم للملايين.
- الحمداني، موفق والجادري،عدنان وقنديلجي،عامر و بني هاني،عبدالرزاق وأبوزينة،فريد (2006)، **مناهج البحث العلمي: أساسيات البحث العلمي**. منشورات جامعة عمان العربية للدراسات، عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .
- الزعبي، محمد والطلافحة، عباس (2012)، **النظام الإحصائي SPSS: فهم وتحليل البيانات الإحصائية**. ط3، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- زهران،حامد عبدالسلام (1987)، **قاموس علم النفس"انجليزي-عربي"**.ط2، القاهرة: عالم الكتب.
- المومني، وليد (2001)، **استراتيجيات التدبر لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب**، رسالة جامعية غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

المراجع الأجنبية

- Akin, A. (2008). The scales of psychological well-being: A study of validity and reliability. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, *8*(3), 741-750.
- Cheng, S.-T., & Chang, A. C. M. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. **Personality & Individual Differences**, *38*(6), 1307-1316.

- Dierendonk,D., Diaz, D., Rodriguez-Carvajal, R., Blanco, A and Moreno-Jimenez, B. (2007). Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration. **Social Indicators Research**, 87, 473-479.

- APA, (2007), **DSM4: Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders, Text Revision,** fourth edition, published by the American Psychiatric Association.

- Fava, G., Ruini, C. (2003). Development and characteristics of well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 34, 45-63.

- Fava, G. (1999). Well-being Therapy: Conceptual and Technical Issues. **Psycother Psychosom**, 68, 171-179.

- Fava, G., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Salmaso, L., Mangelli, L., Sirigatti, S. (2005). Well-being Therapy of Generalized Anxiety Disorder. **Psycother Psychosom**, 74, 26-30.

- Hird, S. (2003). Individual wellbeing: A report for the Scottish Executive and Scottish Neighbourhood Statistics. NHS Health Scotland.

- Kafka, G. J., & Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. **Social Indicators Research***, 57*(2), 171-190.

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. **Journal of Personality & Social Psychology***, 82*(6), 1007-1022.

- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. **Personality and Individual Differences**, 40, 1213-1222.

- Moeenizadeh,M. & Salagame,k. (2010). Well-Being Therapy (WBT) for Depression. **International Journal of Psychological Studies**, 2, 107-115.

- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D., & Fava, G. A. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. **Psychotherapy & Psychosomatics**, 72(5), 268-275.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality & Social Psychology**, *57*(6), 1069-1081.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality & Social Psychology**, *69*(4), 719-727.

- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. **Current Directions in Psychological Science**, *4*, 99-104.

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. **Social Science Research**, *35*, 1103-1119.

- Seifert, Tricia A. (2005). Center of Inquiry. University of Iowa

- Seligman M, Csikszentmihalyi M. (2000): Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, 55:5-14.

- Springer, K. W.& Hauser, R. M. (2006a). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. **Social Science Research**, *35*, 1080-1102.

- Springer, K. W., Hauser, R. M., & Freese, J. (2006b). Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being. **Social Science Research**, *35*(4), 1120-1131.

- Yazdani, F. (2006). **Subjective Well-being Among University Students Through The Model of Human Occupation**. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Jordan, Amman, Jordan.

- Personal communication with Carol Ryff through e-mails: cryff@wisc.edu

- **http://www.ehow.com/way_5475547_slovins-formula-sampling-techniques.html#ixzz1xPyqrdVw**
- **http://www.ju.edu.jo/Documents/FActsFiguresEnglish2012.pdf**

الملاحق

(أ) مقياس بيك للاكتئاب

(ب) مقياس الحياة الهانئة

(ج) مقياس سبيلبيرغر للقلق (باعتباره سمة)

(د) مقياس الرضا عن الحياة

(أ) مقياس بيك للاكتئاب

الرجاء اختيار واحد من البدائل الأربعة الموجودة في كل خانة والتي تعبر عن شعورك بشكل عام

0- إنني لا أشعر بالحزن 1- إنني أشعر بالحزن في بعض الأوقات 2- أشعر بالحزن طيلة الوقت ولا أستطيع التخلص من هذا الشعور 3- إنني أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا أستطيع احتمالها
0- إنني لست متشائماً بشأن المستقبل 1- أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل 2- أشعر أنه لا يوجد لدي ما أطمح للوصول له 3- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن هذا الوضع من غير الممكن تغييره
0- لا أشعر بأنني شخص فاشل بشكل عام 1- أشعر بأنني أواجه من الفشل أكثر مما يواجهه الإنسان العادي 2- عندما أنظر إلى حياتي الماضية، فإن كل ما أراه الكثير من الفشل 3- أشعر بأنني إنسان فاشل فشلاً تاماً
0- ما زالت الأشياء تعطيني شعوراً بالرضى كما كانت عادة 1- لا أشعر بمتعة في الأشياء على النحو الذي كنت أشعر به عادة 2- لم أعد أشعر بأية متعة حقيقية في أي شيء على الإطلاق 3- لدى شعور بعدم الرضى والملل من كل الأشياء
0- لا يوجد لدي أي شعور بالذنب 1- أشعر بالذنب في بعض الأوقات 2- أشعر بالذنب معظم الأوقات 3- أشعر بالذنب في كافة الأوقات
0- لا أشعر بأنني أستحق عقاباً من أي نوع 1- أشعر بأنني أستحق العقاب أحيانا 2- كثيراً ما أشعر بأنني أستحق العقاب 3- أحس بأنني أعاقب وأعذب في حياتي وأنني أستحق ذلك
0- لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي 1- أشعر بخيبة الأمل في نفسي 2- أشعر أحياناً بأنني أكره نفسي 3- إنني أكره نفسي في كل الأوقات
0- لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين 1- إنني أنتقد نفسي بسبب ما لدي من أخطاء وضعف 2- ألوم نفسي طيلة الوقت بسبب أخطائي 3- ألوم نفسي على كل شيء يحدث حتى لو لم يكن لي علاقة مباشرة بذلك
0- لا يوجد لدي أية أفكار انتحارية 1- توجد لدي بعض الأفكار الانتحارية ولكني لن أقوم بتنفيذها 2- أرغب في قتل نفسي 3- سأقتل نفسي إذا توفرت لي الفرصة السانحة لذلك
0- لا أبكي أكثر من المعتاد 1- أبكي في هذه الأيام أكثر من المعتاد 2- إنني أبكي طيلة الوقت هذه الأيام 3- لقد كانت لدي قدرة على البكاء ولكنني في هذه الأيام لا أستطيع البكاء مع أنني أريد ذلك
0- لا أشعر في هذه الأيام بأنني سريع الغضب أكثر من المعتاد

1-	أصبح غضبي يستثار بسهولة أكثر من المعتاد هذه الأيام
2-	أشعر بسرعة الاستثارة طيلة الوقت في هذه الأيام
3-	أحس بأن مشاعري قد تبلدت ولم يعد شيء يغضبني
0-	لا أشعر بأنني قد فقدت اهتمامي بالناس الآخرين
1-	أصبحت أقل اهتماماً بالناس الآخرين مما كنت عليه
2-	فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين
3-	فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين
0-	أقوم باتخاذ قراراتي على أفضل ما أستطيع القيام به
1-	أميل إلى تأجيل اتخاذ القرارات أكثر مما كنت أفعل عادة
2-	أصبحت أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرار عما قبل
3-	لم تعد لدى أية قدرة على اتخاذ قرارات في هذه الأيام
0-	أشعر بأن مظهري مناسب كما كان عادة
1-	يزعجني الشعور بأنني كهل أو غير جذاب
2-	أشعر أن هنالك تغيرات دائمة تطرأ على مظهري تجعلني أبدو غير جذاب
3-	أعتقد بأنني أبدو قبيحاً
0-	أستطيع العمل بنفس الكفاءة كما كنت أفعل عادة
1-	أحتاج إلى جهد إضافي كي أبدأ العمل في أي شيء
2-	علي أن أحث نفسي بشدة كي أقوم بعمل أي شيء
3-	لا أستطيع عمل أو أنجاز أي شيء على الإطلاق
0-	أستطيع النوم جيداً كالمعتاد
1-	لا أنام جيداً كالمعتاد
2-	أستيقظ من النوم أبكر بساعة أو ساعتين من المعتاد ولا أستطيع العودة ثانية إلى النوم
3-	أستيقظ من النوم أبكر بساعات عديدة من المعتاد ولا أستطيع العودة ثانية إلى النوم
0-	لا أجد أنني أصبحت أكثر تعباً من المعتاد
1-	أصبحت أتعب أكثر من المعتاد
2-	أصبحت أتعب من عمل أي شيء تقريباً
3-	أنا متعب جداً لدرجة لا أستطيع معها عمل أي شيء
0-	شهيتي للطعام هي كالمعتاد
1-	شهيتي للطعام ليست جيدة كما هي عادة
2-	شهيتي للطعام سيئة جداً هذه الأيام
3-	ليست لدي شهية للطعام على الإطلاق في هذه الأيام
0-	لم أفقد كثيراً من وزني مؤخراً أو بقي وزني كما هو
1-	فقدت من وزني حوالي 2 كغم
2-	فقدت من وزني حوالي 4 كغم
3-	فقدت من وزني أكثر من 6 كغم
0-	ليس لدي انزعاج يتعلق بصحتي أكثر من المعتاد
1-	إنني منزعج بشأن المشكلات الصحية مثل آلام المعدة أو الإمساك أوالآلام والأوجاع الجسمية عامة
2-	إنني متضايق من المشكلات الصحية ومن الصعب أن أفكر في شيء آخر
3-	إنني قلق للغاية بسبب وضعي الصحي بحيث لا أستطيع التفكير في أي شيء آخر
0-	لم ألحظ أية تغيرات تتعلق في اهتماماتي الجنسية
1-	أصبحت أقل اهتماماً بالأمور الجنسية مما كنت عليه من قبل
2-	اهتمامي قليل جداً بالأمور الجنسية في هذه الأيام
3-	فقدت اهتماماتي بالأمور الجنسية تماماً

(ب) مقياس الحياة الهانئة

تصف كل جملة من الجمل التالية شعوراً. اعمل على تحديد درجة مرورك أو معايشتك لكل واحد من هذه المشاعر بوضع إشارة (√) بجانب كل فقرة أسفل العمود الذي يعبر عن هذه الدرجة.

الإطار الزمني: الأسابيع الأربعة الأخيرة.

الرقم	الجملة	أبداً	أحياناً	بعض الأوقات	غالباً	دائماً
.1	تسير حياتي على الوجه الصحيح					
.2	أرغب أن يكون في إمكاني تغيير جزء من حياتي					
.3	يبدو مستقبلي جيداً					
.4	أشعر بأن أفضل سنين حياتي قد انقضت					
.5	أحب نفسي					
.6	أشعر بوجود خلل ما لدي					
.7	أستطيع التعامل مع أي مشكلة تطرأ					
.8	أشعر بأني فاشل					
.9	أشعر بأنني محبوب وموثوق بي					
10	أشعر بأني أترك وحيداً عندما لا أريد ذلك					
11	أشعر بالقرب ممن هم حولي					
12	فقدت الاهتمام بالآخرين					
13	أشعر بأني أستطيع القيام بما أريد					
14	أشعر بأن حياتي تسير على نفس الوتيرة					
15	تتوفر لدي طاقة إضافية					
16	لا أطيق عمل أي شيء					
17	أبتسم وأضحك كثيراً					
18	لم يعد أي شيء يبدو ممتعاً بالنسبة لي					
19	أفكر بوضوح وإبداع					
20	أفكاري تدور حول قضايا ليست بذي فائدة					

كل من الكلمات المذكورة في الأسفل يصف شعوراً. أشر إلى درجة تكرار هذا الشعور عندك:

الرقم	الكلمات	أبداً	أحياناً	بعض الأوقات	غالباً	دائماً
21	راضٍ					
22	متفائل					
23	مفيد					
24	واثق					
25	مفهوم					
26	محب					
27	مرتاح					
28	مليء بالحيوية					
29	طيب					
30	صافي الذهن					
31	مستاء					
32	يائس					
33	غير مهم					
34	عاجز/ ضعيف					
35	وحيد					
36	انسحابي					
37	متوتر					
38	مكتئب					
39	غير صبور					
40	مشوش الذهن					

(ج) مقياس سبيلبيرغر للقلق كسمة

فيما يلي عدد من العبارات التي يستخدمها بعض الأفراد لوصف أنفسهم. بعد قراءة كل فقرة قراءة جيدة ضع إشارة (√) في المربع المناسب أمام العبارة التي تشير إلى ما تشعر به فـــي هذه اللحظة.

الرقم	الجملة	أبداً	أحياناً	بعض الأوقات	غالباً	دائماً
1.	تسير حياتي على الوجه الصحيح					
2.	أرغب أن يكون في إمكاني تغيير جزء من حياتي					
3.	يبدو مستقبلي جيداً					
4.	أشعر بأن أفضل سنين حياتي قد انقضت					
5.	أحب نفسي					
6.	أشعر بوجود خلل ما لدي					
7.	أستطيع التعامل مع أي مشكلة تطرأ					
8.	أشعر بأني فاشل					
9.	أشعر بأنني محبوب وموثوق بي					
10.	أشعر بأني أترك وحيداً عندما لا أريد ذلك					
11.	أشعر بالقرب ممن هم حولي					
12.	فقدت الاهتمام بالآخرين					
13.	أشعر بأني أستطيع القيام بما أريد					
14.	أشعر بأن حياتي تسير على نفس الوتيرة					
15.	تتوفر لدي طاقة إضافية					
16.	لا أطيق عمل أي شيء					
17.	أبتسم وأضحك كثيراً					
18.	لم يعد أي شيء يبدو ممتعاً بالنسبة لي					
19.	أفكر بوضوح وإبداع					
20.	أفكاري تدور حول قضايا ليست بذي فائدة					

(د) مقياس الرضا عن الحياة

فيما يلي خمس فقرات يمكن أن توافق أو لا توافق عليها. أشر إلى درجة موافقتك على كل فقرة بوضع إشارة (√) أسفل الفئة في سلم الإجابة:

الرقم		أوافق بشدة	أوافق	أوافق قليلا	لا يوجد هناك أي فرق بالنسبة لي	أرفض قليلا	أرفض	أرفض بشدة
1	في معظم الأحيان تتوافق حياتي مع مُثلي							
2	ظروف حياتي ممتازة							
3	أنا راض عن حياتي							
4	إلى حد بعيد حصلت على الأشياء المهمة التي أريدها							
5	لو أتيح لي أن أعيش مرة أخرى لما غيرت شيئاً في حياتي							

OBTAINING PSYCHOMETRIC PROPERTIES FOR CAROL RYFF'S SCALES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG UNIVERSITY OF JORDAN STUDENTS IN AMMAN

By

Ala Dayeh

Supervisor

Dr.Arwa A'amiry

ABSTRACT

The objective of this research was to standardize Carol Ryff's Scales of Psychological well-being (PWBS) to the Jordanian population. For that reason it was necessary to first translate the scale into the Arabic language. Then to assess the psychometric properties of the scales on a sample from the University of Jordan. Four hundred and eighty five University of Jordan students participated in the study; 90 of them were recruited only for exploratory purposes. Roughly a third of the sample were males, namely because of the "natural" distribution of males in the University.

Results showed that the Arabic version of PWBS possesses content validity. They also showed that the scale correlated positively with two scales of subjective well-being, with scores ranging between 0.6 - 0.79, scores also correlated negatively with a scale of Anxiety and a scale of Depression as scores ranged from 0.66-0.76. Test Re-test reliability was 0.87, and internal consistency reached 0.94. From investigating relationships between the scale and subscales it also appears that the scale possesses construct validity. Generally this study provides an Arabic version of Ryffs scales of psychological well-being that is valid and reliable.